



PROPOSITION MENU NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02/11/2026	03/11/2026	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026
	POTAGE <u>MARAÎCHER</u> Céleri		POTAGE AUX <u>POIREAUX</u> Céleri, lait	POTAGE TOMATES Céleri, lait
	SAUCISSE DE VEAU SAUCE DEMI-GLACE STOEMP AUX <u>CAROTTES</u> Gluten (blé), lait, oeuf, céleri		SPAGHETTI, SAUCE PRIMAVERA QUENELLES DE VOLAILLE FROMAGE RÂPÉ Gluten (blé) oeuf, lait, céleri	FILET DE LIEU NOIR POCHÉ, SAUCE HOLLANDAISE <u>EPINARDS, POMMES DE TERRE PERSILLÉES</u> Gluten (blé) poisson, oeuf, lait, céleri
	SAUCISSE VÉGÉTARIENNE Oeuf, soja 		SPAGHETTI, SAUCE PRIMAVERA Gluten (blé) oeuf, lait, céleri 	BOULETTE VÉGÉTARIENNE Gluten (blé), oeuf, lait, céleri 
	FRUITS		FRUITS	FRUITS
09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
POTAGE <u>PARMENTIER</u> Céleri, lait	POTAGE <u>OIGNONS</u> Céleri		POTAGE <u>ÉPINARDS</u> Céleri	POTAGE TOMATES - <u>POTIRONS</u> Céleri, lait
RÔTI DE DINDE, CHOU-FLEUR BÉCHAMEL, <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> Gluten (blé), lait, céleri	OMELETTE, <u>CAROTTES</u> , POMMES CAMPAGNARDE 		PENNE, SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPÉ Gluten (blé), oeuf, lait, céleri	POISSON MEUNIÈRE LÉGUMES DU SUD RIZ Gluten (blé) poisson, lait, céleri
BURGER VÉGÉTARIEN 	IDEM		SAUCE VEGETARIEN (QUORN) 	LAMELLES VÉGÉTARIENNE 
FRUITS	FRUITS		FRUITS	FRUITS
16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
POTAGE AUX <u>COURGETTES</u> Lait, céleri	POTAGE AUX <u>CÉLERI RAVES</u> Lait, céleri		POTAGE <u>CHOU-FLEUR</u> Céleri, lait	POTAGE PORTUGAISE Céleri, lait
BOULETTE DE VEAU, SAUCE TOMATES PURÉE POMMES DE TERRE Gluten (blé) oeufs, lait, céleri	CHIPOLATA, <u>CHOUX ROUGE AUX POMMES</u> , POMMES DE TERRE NATURE Céleri, moutarde		ORECHIETTE, SAUCE FORESTIÈRE, POULET ET <u>CHAMPIGNONS</u> FROMAGE RÂPÉ Gluten (blé), oeuf, lait, céleri	PLANCHETTE DE COLIN, SAUCE DUGLÉRÉ, STOEMP AUX <u>POTIRONS</u> Gluten (blé), poisson, oeuf, lait,
BOULETTES SOJA 	SAUCISSE VÉGÉTARIENNE Oeuf, soja 		SAUCE VÉGÉTARIEN 	OMELETTE 
FRUITS	FRUITS		FRUITS	FRUITS
23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026



PROPOSITION MENU NOVEMBRE 2026

POTAGE BROCOLI Lait, céleri	POTAGE TOMATES Lait, céleri		POTAGE PANAI Céleri, lait	CREME CELERI Lait, céleri
EMINCÉ DE POULET TEX-MEX, LÉGUMES MEXICAIN, RIZ Gluten (blé), céleri	BURGER DE BOEUF, SAUCE <u>CHAMPIGNONS</u> , POTÉE AUX <u>LÉGUMES D'HIVER</u> Gluten (blé), oeufs, lait, céleri		MACARONI, SAUCE FROMAGE, JAMBON DE DINDE FROMAGE RÂPÉ Gluten (blé), oeuf, lait, céleri	FISH-STICKS, SAUCE TARTARE POÊLÉE DE LÉGUMES, <u>POMMES DE TERRE</u> NATURE Gluten (blé), poisson, oeuf, lait, moutarde
EMINCÉ "NO CHICKEN"  Gluten (blé), céleri, oeuf, soja	BURGER "NO BOEUF"  Gluten (blé), oeufs, lait, céleri, soja		SAUCE FROMAGE, LARDINETTES VÉGÉTARIEN  Gluten (blé), oeuf, lait, celeri	NUGGETS LÉGUMES  Gluten (blé) oeuf, lait, moutarde
FRUITS	FRUITS		FRUITS	FRUITS

30/11/2026	01/12/2026	02/12/2026	03/12/2026	04/12/2026
POTAGE CRESSON Lait, céleri				
VOL-AU-VENT, <u>CHAMPIGNONS</u> , PURÉE POMMES DE TERRE Gluten (blé), oeufs, lait, céleri				
VOL-AU-VENT VÉGÉTARIENNE  Gluten (blé,) oeufs, céleri, lait				
FRUITS				

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick, thon

 : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

Nos recettes sont certifiées par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires.



PROPOSITION MENU NOVEMBRE 2026

Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : info@mamyhome.be

Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

Fruits : Poire – Pomme

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Chou vert - Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireaux - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis – Topinambour

* Poêlé de légumes : pois, **carottes**, **choux-fleurs**, mais, persil

* Mix Mexicain : carottes, haricots, mais,, **oignons**

* Légumes d'hiver : **carottes**, **choux Savoie**, **poireaux**, **oignons**, **céleri raves**

* Légumes couscous : **carottes**, courgettes, **navets**, **céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches