

## PROPOSITION MENU JANVIER 2026



**École Sainte-Alène**  
Une place pour chaque graine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
05/01/2026	06/01/2026	07/01/2026	08/01/2026	09/01/2026
Potage <u>Cresson</u> Lait, céleri Aiguillettes de poulet, sauce viande, <u>compote de pommes BIO, pommes de terre nature BIO</u> Gluten (blé) soja,oeuf, lait, céleri, moutarde	Potage <u>Jardinière</u> Céleri Boulette végétarienne sauce tomates et brunoise de légumes Pâtes Grecque <b>BIO</b> Gluten (blé) soja, lait, céleri	Potage Julienne Céleri Emincé de poulet, sauce aigre-doux Riz sauté <b>BIO</b> Gluten (blé,) soja,oeuf, lait, céleri	Potage <u>Vert pré</u> Céleri Fusilli <b>BIO</b> Sauce blanche, petits pois, lanière végétarienne fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Potage Tomates Lait, céleri Poisson meunière, sauce tartare <u>Potée aux brocolis</u> Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri
FRUITS	FRUITS <b>BIO</b>	FRUITS	FRUITS	FRUITS
12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
Potage Courgettes Lait, céleri Hamburger de veau, sauce au thym, carottes Vichy <b>BIO</b> , pommes de terre <u>nature BIO</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri	Potage <u>Cerfeuil</u> Lait, céleri Boulettes soja, tajine de légumes, semoule <b>BIO</b> Gluten (blé) soja, lait, céleri	Potage harira Céleri Pilon de poulet rôti, jus de volaille <u>Choux de Savoie à la crème, pommes de terre curry</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri	Potage <u>Choux-fleurs</u> Céleri, lait Spaghetti sauce Bolognaise végétarienne, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Potage Tomates Céleri, lait Filet de colin poché, sauce dugléré <u>potée aux potirons</u> Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri, moutarde.
FRUITS	FRUITS <b>BIO</b>	FRUITS	FRUITS	FRUITS
19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/06/2026
Potage <u>Champignons</u> Lait, céleri Emincé de poulet, sauce provençale ebly <b>BIO</b> Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri	Potage Navets Lait, céleri Tartiflette Gluten (blé), oeufs, lait, céleri <b>MENU DE DÉCOUVERTE</b>	Potage <u>Chicon</u> Céleri, lait Boulettes à la Liégeoise, <u>purée pommes de terre</u> oeufs, lait,	Potage <u>Oignons</u> Céleri Farfalle <b>BIO</b> , sauce pesto rouge et brocoli, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Potage Tomates-potirons Lait, céleri Nuggets de poisson, <u>épinard à la crème</u> Riz <b>BIO</b> Gluten (blé), poisson,oeuf, lait,
FRUITS	FRUITS <b>BIO</b>	FRUITS	FRUITS	FRUITS
26/01/2026	27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026
Potage <u>brocoli</u> Lait, céleri Escalope Viennoise, ketchup Haricots beurre, <u>purée pommes de terre</u> Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri	Potage <u>Carottes</u> Céleri Burger aux légumes Chou-fleur, ebly <b>BIO</b> Gluten (blé), oeufs, lait, céleri	Bouillon de légumes Céleri Omelette, <u>pommes de terre nature BIO</u> salade mixte, dressing Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri	Potage Tomates Lait, céleri Macaroni <b>BIO</b> , sauce forestière, poulet, <u>champignons</u> fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Potage <u>Maraîcher</u> Céleri Planchette de colin, sauce Hollandaise <u>Stoemp aux légumes d'hiver</u> Gluten (blé), poisson,oeuf, lait,
FRUITS	FRUITS <b>BIO</b>	FRUITS	FRUITS	FRUITS





## PROPOSITION MENU JANVIER 2026

: 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](http://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.

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

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

\* Tajine de légumes : **carottes**, courgettes, **navets**, **céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches