

PROPOSITION MENU JANVIER 2026

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

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**