

CE MOIS-CI, UN MENU
SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

PATES AU POTIRON SAUCE MAC AND CHEESE

UNE DÉLICIEUSE SAUCE BÉCHAMEL
AU POTIRON, PETITS POIS ET
LARDINETTES DE DINDE



Chaque mois, des menus à thème pour aller à la découverte de nouveaux goûts!

La fête d'Halloween vient d'Irlande. Elle s'appelait « fête du Samain » et célébrait la fin des récoltes et le passage à l'automne. La nuit du Samain, on dit que les âmes des morts reviennent sur terre.

Pour s'en protéger, on pose une lanterne devant la porte de la maison. Au départ, les lanternes étaient sculptées dans des navets. Ils ont été remplacés par les citrouilles quand les Irlandais ont migré en masse aux USA.

Les citrouilles pour faire les lanternes ont été baptisées
« Jack O'Lantern ». Sais-tu pourquoi ?

Cela vient d'une légende : Jack, un forgeron fort avare, se retrouve en enfer. Il est condamné par le diable à errer sur la terre en s'éclairant avec un morceau de charbon ardent. Pour ne pas se brûler, il le pose dans un navet (devenu par la suite une citrouille).

La citrouille est surtout utilisée pour nourrir le bétail ou en soupe. D'autres courges d'automne comme le potiron, le potimarron, le butternut, ... sont délicieuses en soupe, rôties au four, dans un rizotto ou de bien d'autres façons.

Bel automne !



MENU OCTOBRE 2025



THAÏLANDE



		mercredi 01	jeudi 02	vendredi 03
		Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
 Poireaux à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde		 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour Gluten (blé), lait	 Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Emincé de poulet Riz Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde	 Alternatives végétariennes  Poireaux à la crème Burger végétarien Pommes de terre nature Gluten (blé, seigle), soja, lait, céleri, sésame
		 Poireaux à la crème Burger végétarien Pommes de terre nature Gluten (blé, seigle), soja, lait, céleri, sésame	 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour Gluten (blé), lait	 Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Omelette Riz Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde
		Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>
 Courgettes au pesto Spiringuie de porc Quinoa Gluten (blé), lait, céleri, moutarde	 Potée aux carottes Filet de Merlu Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	 Chou-fleur persillé Filet de poulet Pommes de terre rôties Gluten (blé), œufs, lait, céleri	 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz Gluten (blé), soja, lait, céleri	 Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri
 Alternatives végétariennes  Courgettes au pesto Mini-boulettes végétariennes Quinoa Gluten (blé), soja, lait, céleri	 Potée aux carottes Œuf dur, sauce dressing Gluten (blé, seigle), lait, céleri, moutarde	 Chou-fleur persillé Mijoté de lentilles Pommes de terre rôties Céleri	 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz Gluten (blé), soja, lait, céleri	 Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes, pois/soja) Fromage râpé Gluten (blé), soja, lait, céleri
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>
 Haricots verts, échalotes Boulette de volaille Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, lait, céleri	 Crudités, vinaigrette Filet de Hoki Pommes de terre en chemise Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde	 Brocolis Rôti de porc caramélisé Boulghour Gluten (blé), lait, soja, céleri	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz Céleri	 HALLOWEEN Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Lardinettes de dinde Pâtes Gluten (blé), lait, céleri
 Alternatives végétariennes  Haricots verts, échalotes Falafels, sauce au yaourt Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame	 Crudités, vinaigrette Œuf dur Pommes de terre en chemise Gluten (blé, seigle), lait, céleri, moutarde	 Brocolis Burger végétarien Boulghour Gluten (blé, seigle), soja, lait, céleri, sésame	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz Céleri	 Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Pâtes Gluten (blé), lait, céleri
Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit Gluten (blé, avoine, épautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)

 Plat végétarien  Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick  Plat contenant de la viande de porc Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie 100 % BIO: les potages sont 100% BIO. 100 % BIO: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes). Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01). 75% locat: 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 : allergie@coservice.com . Elle vous répondra dans les meilleurs délais.	    
--	--