



## Ecoles Communales de Mouscron

### Menu alternative janvier 2021

| lundi 4 janvier 2021   | mardi 5 janvier 2021   | mercredi 6 janvier 2021   | jeudi 7 janvier 2021  | vendredi 8 janvier 2021   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Potage aux asperges</b>   | <b>Potage aux potirons</b>   | <b>Potage aux petits pois</b>   | <b>Potage aux brocolis</b>  | <b>Potage aux poireaux</b>  |
| Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Lait   | Céleri,Gluten,(blé),Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   |
| <b>Omelette nature</b><br>Petits pois<br>Pommes de terre nature            | <b>Vol-au-vent aux dés de quorn et aux champignons</b><br>Salade iceberg<br>Purée de pommes de terre | <b>Pollak filet</b><br>Ratatouille à la sauce tomate<br>Grains de blé                                     | <b>Falafels</b><br>Carottes en rondelles<br>Pommes de terre nature                      | <b>Cordon bleu végétarien</b><br>Haricots beurre<br>Pommes de terre nature                                  |
| Céleri,Gluten,(blé),Lait,Oeuf,Soja   | Lait,Oeuf  | Céleri,Gluten,(blé),Oeuf,Poissons,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Moutarde,Oeuf,Soja   |
| <b>Fruit</b>   | <b>Yaourt au sucre</b>   | <b>Amico</b>  | <b>Petit filous</b>   | <b>Fruit</b>  |
|  | Lait   | Gluten,(blé),Lait,Oeuf,Soja   | Lait  |   |
| lundi 11 janvier 2021  | mardi 12 janvier 2021  | mercredi 13 janvier 2021  | jeudi 14 janvier 2021   | vendredi 15 janvier 2021  |
| <b>Potage aux champignons</b>  | <b>Potage au céleri</b>  | <b>Potage aux oignons</b>   | <b>Potage au cerfeuil</b>   | <b>Potage aux tomates</b>   |
| Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Soja  |
| <b>Macaronis à la sauce au fromage</b><br>Epinards                         | <b>Carbonnades de quorn</b><br>Carottes râpées<br>Pommes de terre frites                             | <b>Pois chiches</b><br>Légumes (céleri, courgette, oignon) à la sauce tomate<br>Taboulé                   | <b>Saucisse végétarienne</b><br>Chou-fleur au beurre<br>Pommes de terre à la ciboulette | <b>Roulade de poisson</b><br>Sauce poisson à l'aneth<br>Céleri-rave à la vapeur<br>Purée de pommes de terre |
| Gluten,(blé),Lait,Oeuf   | Céleri,Gluten,(blé),(orge),Lait,Moutarde,Oeuf  | Céleri,Gluten,(blé),(orge),Lait,Oeuf,Soja   | Gluten,(blé),Lait,Oeuf  | Céleri,Lait,Poissons  |
| <b>Yaourt aux fruits</b>   | <b>Fruit</b>   | <b>Barre au chocolat</b>  | <b>Yaourt nature</b>  | <b>Fruit</b>  |
| Lait   |  | Lait,Soja   | Lait  |   |
| lundi 18 janvier 2021  | mardi 19 janvier 2021  | mercredi 20 janvier 2021  | jeudi 21 janvier 2021   | vendredi 22 janvier 2021  |
| <b>Potage aux légumes (céleri, poireau,</b>                                | <b>Potage aux courgettes</b>   | <b>Potage aux chicons</b>   | <b>Potage aux carottes</b>  | <b>Potage aux céleris-raves</b>   |
| Céleri,Gluten,(blé),Oeuf,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Oeuf,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   |
| <b>Filet de quorn</b><br>Compote de pommes<br>Pommes de terre nature       | <b>Burger multi-céréales</b><br>Sauce tomate<br>Salade mixte<br>Purée de pommes de terre             | <b>Spielles tricolores au Saumon et brocolis,</b><br>sauce au fromage                                     | <b>Vege Loempia Large CKZ</b><br>Sauce aigre-douce<br>Riz complet                       | <b>Burger de légumes</b><br>Choux de Bruxelles<br>Pommes de terre à la ciboulette                           |
| Lait,Oeuf  | Gluten,(blé),Lait,Oeuf   | Gluten,(blé),Lait,Poissons  | Céleri,Gluten,(blé),Oeuf,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Moutarde,Soja  |
| <b>Yaourt nature</b>   | <b>Fruit</b>   | <b>Petit beurre</b>   | <b>Yaourt aux fruits</b>  | <b>Fruit</b>  |
| Lait   |  | Gluten,(blé),Lait,Graines de sésame,Soja  | Lait  |   |
| lundi 25 janvier 2021  | mardi 26 janvier 2021  | mercredi 27 janvier 2021  | jeudi 28 janvier 2021   | vendredi 29 janvier 2021  |
| <b>Potage aux navets</b>   | <b>Potage aux tomates</b>  | <b>Potage aux panais</b>  | <b>Potage aux choux-fleurs</b>  | <b>Potage aux épinards</b>  |
| Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja  | Céleri,Gluten,(blé),Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Oeuf,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Soja   |
| <b>Bolognaise végétarienne aux lentilles</b><br>Spaghettis<br>Fromage râpé | <b>Burger végétarien</b><br>Chicons crus<br>Pommes de terre frites                                   | <b>Lanières de poulet végétarien</b><br>Sauce stroganoff<br>Riz aux petits légumes (céleri-rave, poireau) | <b>Filet de poisson blanc</b><br>Purée de pommes de terre et carottes                   | <b>Cordon bleu végétarien</b><br>Chou rouge<br>Pommes de terre nature                                       |
| Céleri,Gluten,(blé),Lait,Oeuf,Soja   | Gluten,(blé),Oeuf,Soja   | Céleri,Gluten,(blé),Lait,Oeuf,Soja  | Lait,Poissons   | Céleri,Gluten,(blé),Moutarde,Oeuf,Soja  |
| <b>Yaourt au sucre</b>   | <b>Fruit</b>   | <b>Frangipane</b>   | <b>Liégeois mokka</b>   | <b>Fruit</b>  |
| Lait   |  | Gluten,(blé),Lait,Oeuf,Soja   | Lait  |   |