



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

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

PÂTES 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

ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

 THAÏLANDE		mercredi 01		jeudi 02	vendredi 03				
		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>				
		 Poireaux à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes, poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), poissons, crustacés, soja, lait, céleri</i>	 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>					
		Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit					
lundi 06		mardi 07		mercredi 08		jeudi 09		vendredi 10	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>		Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>		 Courgettes au pesto Œufs brouillés Quinoa <i>Œufs, lait, céleri</i>		 Chou-fleur persillé Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Potée aux carottes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	
Fruit		Fromage <i>Lait</i>		Fruit		Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 13		mardi 14		mercredi 15		jeudi 16		vendredi 17	
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>	
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>		 Haricots verts, échalotes Omelette Pommes de terre nature / Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, /arachides</i>		 Brocolis Rôti de porc caramélisé Boulghour <i>Gluten (blé), lait, soja, céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de Hoki Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>		 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noix, noisettes, noix)</i>	

 : 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: boulghour, 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 bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié 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 : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

