



## PROPOSITION MENU OCTOBRE 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>29/09/2025</b>	<b>30/09/2025</b>	<b>01/10/2025</b>	<b>02/10/2025</b>	<b>03/10/2025</b>
<b>Potage Brocoli</b> Lait, céleri	<b>Potage carottes</b> Céleri	<b>Minestrone</b> Céleri, oeuf	<b>Potage Épinards</b> Céleri	<b>Potage Tomates -vermicelle</b> Lait, céleri
Filet de poulet <b>BIO</b> "stroganoff" Purée patate douce et haricots verts Gluten (blé) soja, lait, céleri	Boulette de boeuf Semoule au légumes <b>BIO</b> , courgettes Gluten (blé) soja, lait, céleri	 Steak de boeuf haché, sauce barbeque Petits pois, <u>pommes de terre rissolées</u> Gluten (blé, seigle) soja,oeuf, lait, céleri	Macaroni <b>BIO</b> , sauce fromage Jambon de dinde , fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Filet de colin meunière, sauce tartare  <u>Stoemp aux carottes</u> <b>BIO</b> Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri
<b>TOFU BIO</b>	<b>Boulettes végétarien</b> 	<b>Burger végétarienne</b> 	<b>Macaroni, sauce crème aux légumes</b>  Fromage râpé	<b>Nuggets de légumes</b>
<b>BISCUIT</b> Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	<b>FRUITS BIO</b>	<b>FRUITS</b>	<b>PUDDING VANILLE</b> Lactose, lait	<b>FRUITS</b>
<b>06/10/2025</b>	<b>07/10/2025</b>	<b>08/10/2025</b>	<b>09/10/2025</b>	<b>10/10/2025</b>
<b>Potage Cresson</b> Lait, céleri	<b>Potage Oignons</b> Céleri	<b>Bouillon de légumes</b> Céleri	<b>Potage Poireaux</b> Céleri, lait	<b>Potage Chicons</b> Céleri, lait
Aiguillettes de poulet au curry Riz <b>BIO</b> ananas Gluten (blé) soja, lait, céleri	Saucisse de veau, sauce chasseur <u>potée aux légumes d'automne</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri	 Omelette fromage <b>BIO</b>  <u>Epinards, pommes de terre campagnarde</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri	<b>Penne BIO</b> sauce Bolognaise, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Filet de lieu noir, sauce dugléré  haricots princesse, <u>purée</u> Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri, moutarde
<b>émincé végétarien</b> 	<b>Saucisse végétarienne</b> 		<b>Sauce végétarienne</b> 	<b>Lamelle wok</b> 
<b>BISCUIT</b>	<b>FRUITS</b>	<b>FRUITS</b>	<b>YAOURT FRUITS MIXTE</b> Lait	<b>FRUITS</b>
<b>13/10/2025</b>	<b>14/10/2025</b>	<b>15/10/2025</b>	<b>16/10/2025</b>	<b>17/10/2025</b>
<b>Potage Pois</b> Céleri	<b>Potage Carmen</b> Lait, céleri	<b>Potage Jardinière</b> Céleri	<b>Potage du vampire</b>  Céleri, lait	<b>Potage Parmentier</b> Lait, céleri
Boulettes volaille <u>choux rouge aux pommes</u> <b>BIO</b> , pomme de terre <b>BIO</b> au thym Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri	Oiseau sans tête de boeuf, sauce archiduc <u>Légumes oubliés</u> <b>BIO</b> , purée pommes de terre Gluten (blé), oeufs, lait, céleri	Cuisse de poulet, sauce velouté herbes <u>Mélange de choux-fleur</u> , lentilles verts, quinoa rouge oeufs, lait,	<b>Fusilli BIO</b> , sauce <u>potirons</u> , petits pois fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	nuggets de poisson, sauce chili  <u>Poêlé des légumes</u> , Riz <b>BIO</b> Gluten (blé), poisson,oeuf, lait,
<b>Saucisse végétarienne</b>  Alternative: saucisse de volaille	<b>Burger végétarienne</b>	<b>Lanière "no chicken"</b> 	 <b>Burger végétarienne</b>	<b>nuggets végétarien</b> 
<b>BISCUIT</b>	<b>FRUITS BIO</b>	<b>FRUITS</b>	<b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b> Lait	<b>COMPOTINE</b>



## PROPOSITION MENU OCTOBRE 2025

20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025

 : 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 de saison** : Noix – Poire – Pomme – Prune - Raisin

**Légumes de saison** : 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-rave - Chou rouge - Chou vert - Courgette – Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis - Topinambour