



## PROPOSITION MENU JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>05/01/2026</b>	<b>06/01/2026</b>	<b>07/01/2026</b>	<b>08/01/2026</b>	<b>09/01/2026</b>
<b>Potage Cresson</b> <b>Lait, céleri</b>  Aiguillettes de poulet, sauce viande, <u>compote de pommes BIO, pommes de</u> <u>terre nature BIO</u> <b>Gluten (blé) soja,oeuf, lait, céleri, moutarde</b>  <b>Lanières "no chicken"</b>	<b>Potage Jardinière</b> <b>Céleri</b>  Pain de veau, sauce tomates et brunoise de légumes Pâtes Grecque <b>BIO</b> <b>Gluten (blé) soja, lait, céleri</b>  <b>Boulette végétarien</b>	<b>Potage Julienne</b> <b>Céleri</b>  Emincé de poulet, sauce aigre-doux Riz sauté <b>BIO</b> <b>Gluten (blé,) soja,oeuf, lait, céleri</b> <b>Poisson poché</b>	<b>Potage Vert pré</b> <b>Céleri</b>  Fusilli <b>BIO</b> à la carbonara fromage râpé <b>Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri</b> <b>Sauce blanche, petits pois, lanière végé</b>	<b>Potage Tomates</b> <b>Lait, céleri</b>  Poisson meunière, sauce tartare <b>Potée aux brocolis</b> <b>Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri</b>
<b>BISCUIT BIO</b> <b>Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque</b>	<b>FRUITS BIO</b>	<b>FRUITS</b>	<b>YAOURT SUCRE</b> <b>Lactose, lait</b>	<b>FRUITS</b>
<b>12/01/2026</b>	<b>13/01/2026</b>	<b>14/01/2026</b>	<b>15/01/2026</b>	<b>16/01/2026</b>
<b>Potage Courgettes</b> <b>Lait, céleri</b>  Hamburger de veau, sauce au thym, carottes Vichy <b>BIO</b> , pommes de terre nature <b>BIO</b> <b>Gluten (blé) soja, lait, céleri</b> <b>Burger végétarienne</b>	<b>Potage Cerfeuil</b> <b>Lait, céleri</b>  Boulettes soja, tajine de légumes, semoule <b>BIO</b> <b>Gluten (blé) soja, lait, céleri</b>	<b>Potage harira</b> <b>Céleri</b>  Pilon de poulet rôti, jus de volaille <b>Choux de Savoie à la crème, pommes de</b> <b>terre curry</b> <b>Gluten (blé) soja, lait, céleri</b> <b>Burger végétarienne</b>	<b>Potage Choux-fleurs</b> <b>Céleri, lait</b>  Spaghetti sauce Bolognaise, fromage râpé <b>Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri</b> <b>Sauce végétarienne</b>	<b>Potage Tomates</b> <b>Céleri, lait</b>  Filet de colin poché, sauce dugléré <b>potée aux potirons</b> <b>Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri, moutarde.</b>
<b>BISCUIT BIO</b> <b>Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque</b>	<b>FRUITS BIO</b>	<b>FRUITS</b>	<b>PUDDING VANILLE</b> <b>Lactose, lait</b>	<b>FRUITS</b>
<b>19/01/2026</b>	<b>20/01/2026</b>	<b>21/01/2026</b>	<b>22/01/2026</b>	<b>23/01/2026</b>
<b>Potage Champignons</b> <b>Lait, céleri</b>  Emincé de poulet, sauce provençale ebly <b>BIO</b> <b>Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri</b> <b>Tofu</b>	<b>Tartiflette</b> <b>Gluten (blé), oeufs, lait, céleri</b> <b>MENU DE DÉCOUVERTE</b> <b>Tartiflette</b>	<b>Potage Chicon</b> <b>Céleri, lait</b>  Boulettes à la Liégeoise, purée pommes de terre oeufs, lait, <b>Lanière "no chicken"</b>	<b>Potage Oignons</b> <b>Céleri</b>  Farfalle <b>BIO</b> , sauce pesto rouge, quenelles de volaille, et brocoli, fromage râpé <b>Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri</b> <b>Sauce végétarienne</b>	<b>Potage Tomates-potirons</b> <b>Lait, céleri</b>  Nuggets de poisson, épinard à la crème Riz <b>BIO</b> <b>Gluten (blé), poisson,oeuf, lait,</b>
<b>BISCUIT BIO</b> <b>Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque</b>	<b>FRUITS BIO</b>	<b>FRUITS</b>	<b>YAOURT FRUITS</b> <b>Lactose, lait</b>	<b>FRUITS</b>
<b>26/01/2026</b>	<b>27/01/2026</b>	<b>28/01/2026</b>	<b>29/01/2026</b>	<b>30/01/2026</b>
<b>Potage brocoli</b> <b>Lait, céleri</b>  Escalope Viennoise, ketchup Haricots beurre, <u>purée pommes de terre</u> <b>Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri</b> <b>lanière "no chicken"</b>	<b>Potage Carottes</b> <b>Céleri</b>  Chipolata de boeuf Chou-fleur, ebly <b>BIO</b> <b>Gluten (blé), oeufs, lait, céleri</b>  <b>Burger aux légumes</b>	<b>Bouillon de légumes</b> <b>Céleri</b>  Omelette, <u>pommes de terre nature BIO</u> salade mixte, dressing <b>Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri</b>  <b>Goulash végétarienne</b>	<b>Potage Tomates</b> <b>Lait, céleri</b>  Macaroni <b>BIO</b> , sauce forestière, poulet, champignons fromage râpé <b>Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri</b> <b>sauce fromage, lardinette végétarien</b>	<b>Potage Maraîcher</b> <b>Céleri</b>  Planchette de colin, sauce Hollandaise Stoemp aux légumes d'hiver <b>Gluten (blé), poisson,oeuf, lait,</b>



## PROPOSITION MENU JANVIER 2026

### BISCUIT BIO

Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque

### FRUITS BIO

### FRUITS

### PUDDING CHOCOLAT

Lactose, lait

### FRUITS



: 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** : 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