



## PROPOSITION MENU JANVIER 2026

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



## PROPOSITION MENU JANVIER 2026

### BISCUIT BIO

Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque

### FRUITS BIO

### FRUITS

### PUDGING 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**