

MA CANTINE DURABLE

Menu du mois de février 2024

Lundi 05/02

Potage céleri rave
Poêlée de légumes de saison et Fish
boulette 1, 4, 3, 10
Chocolat au lait équitable 6, 7

Mardi 06/02

Potage céleri rave
Gratin de céréales et saucisse de
volaille 1, 6, 7, 9, 10
Yaourt 7

Jeudi 08/02

Potage de saison 9
Salade verte, tarte fine aux légumes
d'hiver et lardons 1, 3, 7, 10
Fruit de saison

Vendredi 09/02

Potage de saison 9
Carotte—chou blanc, boulettes végé,
sauce mayo et pain pitta 1, 3, 8, 10
Crêpe au sucre 1, 3, 7

Lundi 12/02

Potage petits pois
Chou-fleur à la béchamel, PDT et
poisson pané 1, 3, 4, 7
Yaourt 7

Jeudi 15/02

Potage de saison 9
Salade d'hiver au quinoa 10
Dessert maison 1, 3

Vendredi 16/02

Potage de saison 9
Hachis parmentier : carotte, tomate,
lentilles corail et viande hachée 7
Fruit de saison

Lundi 19/02

Potage cerfeuil
Riz cantonnais du potager 3, 6
Compotine 

Mardi 20/02

Potage cerfeuil
Spaghetti bolognaise 1, 3, 6, 7
Yaourt 7

Jeudi 22/02

Potage de saison 9
Salade verte mayonnaise, PDT et
omelette aux légumes de saison 3, 10
Fruit de saison

Vendredi 23/02

Potage de saison 9
Gratin de chou,
purée et filet de poisson 1, 4, 7
Crème soja chocolat 6

Légende des cases du menu d'hiver

- **Vert** : plats végétariens. Contiennent des végétaux (légumes, céréales, légumineuses, fruits oléagineux, ...) et éventuellement du fromage, du lait ou des œufs pour la préparation.

- **Vert bouteille** : plats de poisson. Principalement du thon, du saumon ou du colin.

- **Gris clair** : plats à base de volaille (poulet, dinde, ...) ou d'œufs (omelette, tortilla, œufs durs, ...).

- **Rose** : plats à base de viande. Principalement du porc, mais aussi du bœuf et du veau.

Valeurs visées



Produits locaux et de saison



Produits respectueux de l'environnement et des animaux



Produits équitables



Des repas sains, équilibrés et savoureux



Réduction du gaspillage alimentaire et des déchets

L'ensemble de nos plats sont cuisinés **maison** (à l'exception de certaines pâtes (feuilletés,...) et de quelques produits (glace,...))

Informations

Des aléas d'approvisionnement chez nos producteurs (météo non clémente, ravageurs, ...) et la stratégie de limite du gaspillage alimentaire (fruits à maturité, ingrédients arrivant à date, ...) peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Les allergènes



1 Gluten



8 Fruits à coque



2 Crustacés



9 Céleri



3 Œufs



10 Moutarde



4 Poissons



11 Sésame



5 Arachides



12 Sulfités



6 Soja



13 Lupins



7 Lait



14 Mollusques

Nos plats sont préparés dans des cuisines collectives. Malgré toutes nos précautions, nous ne pouvons pas exclure la contamination croisée accidentelle entre préparations. Nos informations sont récoltées auprès de nos fournisseurs à la date d'émission de la liste des allergènes. Nous ne pouvons être tenus responsables des écarts éventuels.

Coopérative laitière

Du lait belge en circuit-court

Le Lait de la Baraque est une initiative portée par huit exploitations laitières au sein de la coopérative Pur Ardenne. Face aux défis économiques, Jean-Louis et ses collègues



ont décidé de reprendre en main leur destin en concevant un concept unique allant de la maîtrise de la production à la commercialisation, favorisant les circuits courts. Actuellement, 80% du lait contribue à une économie locale plus résiliente.

Le Lait de la Baraque répond à des normes strictes, excluant les OGM et le soja de sa production.

Chaque ferme, possédant maximum 70 vaches, s'engage dans une démarche de qualité, soutenue par un prix rémunérateur.

Conditionné par une petite laiterie indépendante à Kruikebeke, en Flandre, certifiée « Carbone Neutre », le lait représente un projet porteur d'espoir et de changement. Les cantines scolaires communales ont choisi d'adhérer pleinement à cette démarche en commandant exclusivement le Lait de la Baraque.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

<https://www.facebook.com/LaitdeLaBaraque>

Contact

☎ 081/39.60.77

@ alimentation.durable@profondeville.be