

MA CANTINE DURABLE

Menu du mois de janvier 2024


Lundi 08/01

Potage potiron
Spaghetti bolo végétarien 1, 7
Chocolat noir équitable 6

Mardi 09/01

Potage potiron
Gratin d'épinard, purée et filet de poisson 1, 4, 7
Yaourt 7

Jeudi 11/01

Potage de saison 9 
Salade – gratin dauphinois au panais, carottes et lardons (porc) 6, 7, 10
Fruit de saison


Vendredi 12/01

Potage de saison 9
Brocoli, ananas, riz et poulet sauce curry-coco 10
Glace 6, 7

Lundi 15/01

Potage céleri-rave 9
Pâtes au brocoli et au saumon 1, 4, 7
Yaourt 7

Mardi 16/01

 Potage céleri-rave 9
Purée et boulette (porc/bœuf) sauce liégeoise de chez nous 1, 7
Fruit de saison

Jeudi 18/01

Potage de saison 9
Salade mayo, burger d'épeautre et frites de légumes 1, 3, 7, 10
Dessert maison 3

Vendredi 19/01

Potage de saison 9
Chicons crus aux agrumes, PDT et rôti de dindonneau sauce échalote 6, 10
Fruit de saison

Lundi 22/01

Potage chou-fleur
Lasagne aux légumes d'automne et pois cassés 1, 6, 7
Compotine

Mardi 23/01

Potage chou-fleur
Carottes, blé et poulet mariné au miel 7
Yaourt 7

Jeudi 25/01

Potage de saison 9
Mâche - haricots blancs - mayonnaise PDT et hamburger de bœuf 3, 7, 10
Fruit de saison

Vendredi 26/01

Potage de saison 9
Purée de céleri-rave / PDT et poisson pané maison 1, 3, 4, 7, 9
Crème soja chocolat 6

Lundi 29/01

Potage carotte
Chili sin carne et riz
Yaourt 7

Mardi 30/01

Potage carotte
Compote de pommes maison, frites et saucisse (porc/bœuf) 1, 2, 3, 7
Fruit de saison

Jeudi 01/02

Légumes en bâtonnet et cocktail 3, 10
Pâtes aux petits légumes, scampis et curcuma 1, 2, 6, 7
Dessert maison 1, 3, 7

Vendredi 02/02


Légumes en bâtonnet et cocktail 3, 10
Chou-fleur à l'échalote, PDT et pain de volaille 1, 3, 6, 7
Fruit de saison

DÉCHETS MÉNAGERS

 **3x plus**
qu'en 1950

 **1 kg** de déchets
par jour par Belge

2/3 de déchets alimentaires

 **12%** du contenu
sont des déchets
alimentaires encore
parfaitement
comestibles

614 kcal
gaspillées
par personne
par jour

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 et la stratégie de limite du gaspillage alimentaire 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 | Sulfites |
|  | 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.

Info nutritionnelle

Les protéines

La Belgique, tout en maintenant une place importante pour la viande, témoigne d'une tendance croissante vers une alimentation plus végétarienne. La science a souligné les avantages d'un régime végétal, montrant une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers.


Idéalement, les protéines végétales devraient constituer environ 50 % de l'apport protéique total.

Pour les enfants, l'équilibre est essentiel. Ils devraient consommer un maximum de 10g de viande par jour pour chaque année de leur âge. Soit par exemple, 30g de viande pour une enfant de 3 ans. Il est recommandé d'incorporer jusqu'à trois repas végétariens principaux par semaine, surtout que généralement, le « repas tartines » est déjà composé de charcuterie ou fromage.

En adoptant cette approche équilibrée entre protéines animales et végétales, les parents peuvent assurer aux enfants une alimentation saine, répondant à leurs besoins en croissance, tout en contribuant à la promotion d'une santé durable et d'un impact environnemental réduit.



Contact

 081/39.60.77

 alimentation.durable@profondeville.be