

MA CANTINE DURABLE

Menu du mois de juin 2024



PROFONDEVILLE
COULEURS NATURE

Lundi 03/06

Potage anti-gaspi 9
Pâtes au brocoli et au saumon 1, 4, 7
Compotine

Mardi 04/06

Potage anti-gaspi 9
Tajine de légumes et PDT 8
Crème soja chocolat 6



Jeudi 06/06

Potage cerfeuil
Crudités du moment, baguette et cake
salé au poulet 1, 3, 7, 10
Fruit de saison

Vendredi 07/06

Potage cerfeuil
Blanquette de veau aux jeunes
légumes et riz 1, 6
Yaourt « crunchy » 1, 7, 8

Lundi 10/06

Potage anti-gaspi 9
Lasagne de pois cassés 1, 6, 7, 9
Fruit de saison

Mardi 11/06

Potage anti-gaspi 9
Carottes, potatoes et rôti
de dindonneau échalote 6
Yaourt 7

Jeudi 13/06

Légumes en bâtonnet sauce yaourt 7, 10
Chou-fleur mayonnaise, blé
et saucisse porc/bœuf 1, 2, 3, 7, 10
Dessert maison 3

Vendredi 14/06

Légumes en bâtonnet sauce yaourt 7, 10
Laitue, frites et pêche
au thon 3, 4, 7, 10
Fromage 7

Lundi 17/06

Potage anti-gaspi 9
Petits pois, haricots, jeunes carottes, noix
de cajou, quinoa tomate 8
Carré de chocolat au lait 7, 6

Mardi 18/06

Potage anti-gaspi 9
Spaghetti bolognaise
porc/bœuf 1, 3, 6, 7
Fruit de saison

Jeudi 20/06

Potage courgette
Waterzooi de poisson aux légumes de
saison et purée 4, 6, 7
Fruit de saison

Vendredi 21/06

Potage courgette
Salade verte et tortilla PDT
et courgette 3, 7, 10
Yaourt 7

Lundi 24/06

Potage anti-gaspi 9
Carotte râpée, PDT rissolées
et filet de poisson 3
Yaourt 7

Mardi 25/06

Potage anti-gaspi 9
Mijoté de porc, carotte,
sauce tomate et pâtes 1
Fruit de saison

Jeudi 27/06

Potage épinard
Courgette sauce tomate-basilic, riz
et saucisse de volaille 1, 6, 7, 9, 10
Dessert maison 1, 3, 7

Vendredi 28/06

Potage épinard
Pizza party 1, 7
Fruit de saison



Lundi 01/07

Potage anti-gaspi 9
Tomate farcie à la feta et aux légumes
avec boulgour 1, 7
Fruit de saison

Mardi 02/07

Potage anti-gaspi 9
Concombre, PDT et filet de poisson
sauce Aurore 4, 6, 10
Glace 6, 7

Jeudi 04/07

Potage tomate 9
Salade de tomate, pâtes et
poulet sauce poivron 1, 6
Salade de fruits

Vendredi 05/07

Potage tomate 9
Haricots verts mayonnaise, purée
et hamburger de bœuf 3, 7, 10
Yaourt 7

Fruits et légumes

de saison

Produits en Belgique



Fraise, rhubarbe, cassis, cerise,
framboise et groseille rouge
Noisette et noix
(en conservation)

En juillet : melon, abricot,
mûre et myrtille viennent
s'ajouter



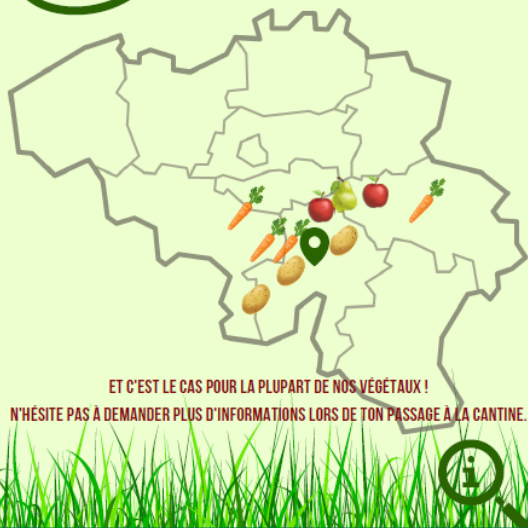
Asperge, bette, brocoli,
cerfeuil, chou chinois, chou
pakchoï, chou-fleur, carotte,
chou pointu, courgette,
épinard, fenouil, navet, petit
pois, pois mange-tout, radis,
roquette, salade batavia,
salade feuille de chêne, salade
iceberg, salade laitue pommée
et salade laitue romaine

En juillet : artichaut,
aubergine, betterave, céleri
vert, concombre, chou rave,
haricot vert, tomate et poivron
viennent s'ajouter.

LE SAVAIS-TU ?

100%

LES CAROTTES, POMMES, POIRES ET POMMES-DE-TERRE QUE TU MANGES À LA CANTINE SONT D'ORIGINE WALLONNE !



ET C'EST LE CAS POUR LA PLUPART DE NOS VÉGÉTAUX !
N'HÉSITE PAS À DEMANDER PLUS D'INFORMATIONS LORS DE TON PASSAGE À LA CANTINE.

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 des 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



2 Crustacés



3 Œufs



4 Poissons



5 Arachides



6 Soja



7 Lait



8 Fruits à coque



9 Céleri



10 Moutarde



11 Sésame



12 Sulfites



13 Lupins



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.

Les produits ultra-transformés

Il s'agit d'aliments qui subissent de multiples modifications avant d'atteindre nos assiettes. Ces transformations intensives impliquent l'ajout d'ingrédients artificiels et souvent peu nutritifs, altérant leur valeur nutritionnelle.

La classification NOVA est un outil utilisé pour identifier le degré de transformation des aliments. Ces produits sont classés dans la catégorie 4 en raison de leur faible valeur nutritionnelle. Chips, sodas, pains emballés, céréales petit-déjeuner, biscuits, plats préparés, soupes instantanées en sont des exemples.

Leur consommation excessive est associée à l'obésité mais également à une mortalité plus élevée. Pour une alimentation saine, réduisez-les et privilégiez les aliments frais et non-transformés. Optez pour des repas faits maison à partir d'ingrédients naturels est un moyen efficace de préserver sa santé et son bien-être à long terme.



Contact

☎ 081/39.60.77

@ alimentation.durable@profondeville.be