



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

CE MOIS-CI, UN MENU
SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

PÂTES AU POTIRON SAUCE MAC AND CHEESE

UNE DÉLICIEUSE SAUCE BÉCHAMEL
AU POTIRON, PETITS POIS ET
LARDINETTES DE DINDE



Chaque mois, des menus à thème pour aller à la découverte de nouveaux goûts!

La fête d'Halloween vient d'Irlande. Elle s'appelait « fête du Samain » et célébrait la fin des récoltes et le passage à l'automne. La nuit du Samain, on dit que les âmes des morts reviennent sur terre.

Pour s'en protéger, on pose une lanterne devant la porte de la maison. Au départ, les lanternes étaient sculptées dans des navets. Ils ont été remplacés par les citrouilles quand les Irlandais ont migré en masse aux USA.

Les citrouilles pour faire les lanternes ont été baptisées
« Jack O'Lantern ». Sais-tu pourquoi?

Cela vient d'une légende : Jack, un forgeron fort avare, se retrouve en enfer. Il est condamné par le diable à errer sur la terre en s'éclairant avec un morceau de charbon ardent. Pour ne pas se brûler, il le pose dans un navet (devenu par la suite une citrouille).

La citrouille est surtout utilisée pour nourrir le bétail ou en soupe. D'autres courges d'automne comme le potiron, le potimarron, le butternut, ... sont délicieuses en soupe, rôties au four, dans un rizotto ou de bien d'autres façons.

Bel automne !



MENU OCTOBRE 2025

SERVITES DE MARIE



		jeudi 02	vendredi 03
		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>
		 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes, poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), poissons, crustacés, soja, lait, céleri</i>
		Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>	Pâtes, sauce crémée aux légumes (carottes, poireaux, céleri-rave) et lentilles Corail <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
		Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>	 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes, pois/soja) Fromage râpé <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	Courgettes au pesto Mini-boulettes végétariennes Quinoa <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	Potée aux carottes Œuf dur, sauce dressing <i>Œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
 Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Lardinettes de dinde Pâtes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Haricots verts, échalotes Boulette de volaille Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Hoki Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Pâtes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Haricots verts, échalotes Falafels, sauce au yaourt Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	Crudités , vinaigrette Œuf dur Pommes de terre en chemise <i>Œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit

HALLOWEEN

 : Plat végétarien
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick
 : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

100 % BIO: les potages sont 100% BIO.

100 % BIO: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par 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 : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

