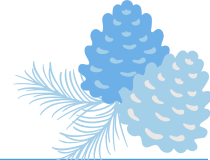




CPAS Namur
Repas scolaires - Janvier 2026



Lundi 5	Mardi 6	Jeudi 8	Vendredi 9
<p>Potage de <u>céleri-rave</u> 3</p> <p>Steak haché de bœuf, sauce bbq, <u>carottes</u>, <u>pdt grenailles</u> 1-4-5-9</p> <p>Mandarine</p>	<p>Potage aux <u>oignons</u> 3-11</p> <p>Macaronis complets, jambon-fromage et légumes 1-3-4-9-11</p> <p>Galette des rois 1-3-4-11</p>	<p>Potage aux <u>panais</u> 3</p> <p>Boulettes végété, sauce tomate, brunoise de légumes, pdt rissolées 1-3-9-11</p> <p>Banane</p>	<p>Potage aux brocolis 3</p> <p>Pâtes complètes, courgettes, saumon, boursin 1-3-4-6-11-13</p> <p>Pomme</p>
Lundi 12	Mardi 13	Jeudi 15	Vendredi 16
<p>Potage aux <u>chicons</u> 3-11</p> <p>Blanc de poulet, jus de cuisson, <u>coleslaw</u>, blé dur 1-2-3-4-5-11</p> <p>Crème Chocolat 1-2-4-11</p>	<p>Potage au potiron 3</p> <p>Hachis parmentier (bœuf/<u>épinards</u>) 1-3-4-11</p> <p>Kiwi</p>	<p>Crème aux <u>poireaux</u> 3-11</p> <p>Spaghetti, sauce <u>bolognaise</u> végété 1-3-4-11-14</p> <p>Muffin à la vanille 1-2-3-4-11</p>	<p>Potage aux <u>champignons</u> 3-11</p> <p>Gratin de poisson aux petits légumes, riz complet 1-3-4-6-13</p> <p>Poire</p>
Lundi 19	Mardi 20	Jeudi 22	Vendredi 23
<p>Potage au <u>cresson</u> 3</p> <p>Vol au vent, <u>champignons</u>, riz complet 1-3-5-11</p> <p>Yaourt aromatisé 2-11</p>	<p>Potage aux <u>épinards</u> 3-11</p> <p>Boudin blanc, compote, purée 1-3-4-11</p> <p>Clémentine</p>	<p>Potage aux <u>navets</u> 3</p> <p>Gnocchis, crème de courgettes, lentilles 1-3-11</p> <p>Cookies 1-2-4-9-11</p>	<p>Potage de <u>cerfeuil</u> 3</p> <p>Poisson blanc, sauce au beurre, potée aux <u>poireaux</u> 1-3-4-6-14</p> <p>Pomme</p>
Lundi 26	Mardi 27	Jeudi 29	Vendredi 30
<p>Potage aux tomates 3</p> <p>Blanquette de <u>veau</u>, carottes, pdt nature 1-2-3-4-5-11</p> <p>Brownies maison 1-2-4-11</p>	<p>Potage aux <u>choux</u> 3-11</p> <p>Lasagne à la bolognaise 1-3-4-11-14</p> <p>Poire</p>	<p>Potage aux <u>patates douces</u> 3</p> <p>Risotto végété aux petits légumes 1-2-4-7-11</p> <p>Crème vanille 1-2-4-11</p>	<p>Potage à l'ail 3</p> <p>Fish sticks, purée aux <u>épinards</u> 1-3-4-5-6-11-13</p> <p>Orange</p>



Repas végétarien



Alternative sans porc proposée



Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable)

Allergènes alimentaires (pour toutes questions sur les allergènes, merci de contacter le secrétariat de l'école)

1. Gluten	2. Fruits à coque	3. Céleri	4. Oeuf	5. Moutarde	6. Poisson	7. Sésame
8. Arachide	9. Soja	10. Lupin	11. Lait	12. Mollusques	13. Crustacés	14. Anhydride sulfureux et sulfites

Des matières grasses de qualité dans les menus de la cantine !



Le saviez-vous ?

À la cuisine centrale du CPAS, les cuisiniers utilisent des **matières grasses de qualité, bien équilibrées**, pour la cuisson ainsi que pour l'assaisonnement des aliments servis dans les cantines scolaires de la Ville.



• Des matières grasses de qualité, c'est quoi ?



Les bonnes matières grasses, ou "bonnes graisses", sont celles qui renferment des acides gras insaturés, reconnus pour leurs **effets bénéfiques sur la santé** de l'adulte comme de l'enfant. On les retrouve dans **les huiles végétales** comme les huiles de colza, de noix, de soja ou encore d'olive, d'arachide ou l'huile de tournesol.

• Pourquoi choisir de bonnes matières grasses ?

Les bonnes graisses sont **essentielles au bon fonctionnement de l'organisme**. Elles jouent un rôle clé dans le développement du cerveau, plus particulièrement les oméga-3. Elles favorisent aussi l'absorption de vitamines indispensables et soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire.

À noter que les graisses apportent de l'énergie et sont riches en calories : il est donc important d'en consommer avec modération... **un peu chaque jour, pour rester en forme toujours !**



• Adopter les bons réflexes à la maison

Vous pouvez facilement privilégier les bonnes graisses au quotidien :

- ➔ **Pour la cuisson**, utilisez une huile résistante à la chaleur : **l'huile d'olive ou d'arachide**.
- ➔ **Pour l'assaisonnement à froid** (vinaigrette, mayonnaise), utilisez une huile riche en oméga-3 : **l'huile de colza, de noix, de soja ou encore l'huile de lin**.
- ➔ **Consommez des aliments riches en oméga-3** : **du poisson 1 x par semaine**, en privilégiant le poisson gras (saumon, thon, harrengs, maquereaux...), ainsi que **des noix et graines** avec une petite poignée par jour (noix de Grenoble, graines de courge, sésame, tournesol...).



BON APPÉTIT !

