

CPAS Namur

MANGER DEMAIN
GREEN DEAL
Cantines Durables



Repas scolaires - Novembre 2026

Lundi 2	Mardi 3	Jeudi 5	Vendredi 6
Jour férié	Potage aux 4 légumes 3 Boudin, compote, purée 3-4-11 Crème vanille 1-2-4-11	Potage au chou-fleur 3-11 Pâtes complètes, saumon, courgette, sauce boursin 1-2-3-4-6-11-13 Fruit de saison	Potage au cerfeuil 3 Couscous de légumes (Carottes, courgettes, pois chiches) 1-3 Fruit de saison
Lundi 9	**Mardi 10**	**Jeudi 12**	**Vendredi 13**
Potage aux chicons 3-11 Blanquette de veau, carottes, pdt nature 1-3-11 Fruit de saison	Potage aux potirons 3 Cordon bleu de dinde, crudités, pdt grenailles aux herbes 1-3 Yaourt vanille 2-11	Bouillon de légumes et vermicelles 1-3 Boulettes végétariennes, sauce tomate, brunoise, blé dur 1-2-3-4-9-11 Gaufrette 1-2-4-7-11	Crème de carottes 3 Filet de cabillaud, sauce mousseline, purée d'épinards 1-3-4-6-9-11-13 Fruit de saison
Lundi 16	**Mardi 17**	**Jeudi 19**	**Vendredi 20**
Velouté de patates douces 3-11 Vol au vent, champignons, riz complet 1-2-3-11 Fruit de saison	Potage aux poireaux 3 Lasagne végé (quorn) (carottes, oignons) 1-3-11 Banane	Minestrone 1-3 Pain de volaille, jus de cuisson, gratin de chou-fleur, pdt grenailles 1-2-3-4-5-11 Fromage blanc aux fruits 2-11	Potage aux champignons 3-11 Waterzooi de poisson, purée 1-2-3-4-5-6-7-11-12-13 Fruit de saison
Lundi 23	**Mardi 24**	**Jeudi 26**	**Vendredi 27**
Potage aux 4 légumes 3 Tartiflette (lardon de dinde) ,salade 1-3-4-5-11-14 Fruit de saison	Potage au céleri vert 3 Hachis parmentier de quorn aux épinards 1-3-11 Fruit de saison	Crème de laitue 3-11 Steak haché de bœuf, sauce barbecue, coleslaw, röstis 1-2-3-4-5-9-11-14 Chocolat 1-2-4-11	Soupe de tomates 3 Filet de colin, poireaux à la crème, pdt persillées 1-2-3-4-5-6-7-11-13 Roulé à la confiture 1-2-4-9-11
Lundi 30			
Potage aux panais 3-11 Risotto de lentilles et petits légumes 1-2-4-7-11 Cookies 1-2-4-7-9-11			

Repas végétarien

Alternative sans porc proposée

Poisson labelisé 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

Bien manger, c'est tout bon !
Les fruits et légumes ? Délicieux au quotidien.

Manger des fruits et légumes de saison, plus savoureux et plus riches en vitamines, **c'est bon pour la santé mais aussi pour l'environnement !** Voici quelques conseils pour les intégrer plus facilement **au quotidien** :

Les fruits et légumes sont de précieux alliés pour la santé, des petits comme des grands ! L'idéal ? En manger **au moins 3 fois par jour**, aux repas comme lors des petits creux.

Quelques idée pour manger des fruits et légumes au quotidien :

Petit déjeuner ou collation de 10h



- 1 fruit frais OU
- 1 légume (bâtonnets) OU
- 1 compote

Repas de midi



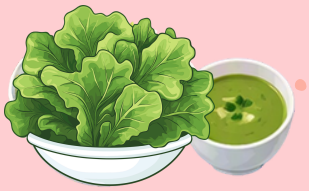
- 1 portion de légumes crus ou cuits (environ 1/4 de l'assiette) ET/OU
- 1 potage

Goûter



- 1 fruit frais OU
- 1 compote OU
- 1 potage OU
- des légumes à croquer

Repas du soir



- 1 portion de légumes crus ou cuits OU
- 1 potage

Ces exemples sont des idées : fruits et légumes peuvent être **répartis dans la journée selon les goûts et les envies.** L'essentiel est de varier les plaisirs et de choisir ce qui convient à chacun !

Pour éviter la routine, place à la créativité ! Quelques idées pour varier les plaisirs :

Un même fruit ou légume **peut se déguster de mille façons** : cru, cuit, en morceaux, râpé, mixé, en salade, en soupe... La présentation et les associations peuvent aussi tout changer ! Voici **quelques idées pour surprendre les papilles** :

- **Changer la forme** : pomme en quartiers, râpée dans un yaourt, cuite au four ou mixée en compote 🍎
- **Jouer sur les textures** : croquant avec des bâtonnets de carotte, fondant avec des légumes rôtis, velouté avec un potage 🥕
- **Miser sur les couleurs** : créer une assiette colorée avec plusieurs fruits ou légumes, et pourquoi pas les deux ! 🌈
- **Associer les saveurs** : pomme et cannelle, poire et fromage frais, carotte et houmous, concombre et citron...
- **"Glisser des légumes" dans les préparations :** dans un sandwich, une omelette, une quiche, une sauce ou des pancakes salés 🥪
- **Transformer le goûter en moment gourmand** : préparer de jolies tartines arc-en-ciel avec du fromage frais et des fruits colorés, des brochettes façon bouquet de fleurs, ou encore de délicieuses bouchées glacées au yaourt et aux fruits à savourer bien fraîches 🍓
- **Cuisiner en famille** : choisir un fruit ou un légume, laver, éplucher, mélanger, décorer... Préparer ensemble peut donner envie de goûter ! 👩‍🍳

Varier, tester, associer... et surtout, se faire plaisir ! Chaque jour est **une nouvelle occasion de faire une place aux fruits et légumes.**

NAMUR CAPITALE
MANGEONS DURABLE ! VILLE DE NAMUR
CPAS Namur
Avec le soutien de la Wallonie
MANGER DEMAIN | GREEN DEAL Cantines Durables