



CPAS Namur
Repas scolaires - Novembre 2025



Lundi 3	Mardi 4	Jeudi 6	Vendredi 7
Potage aux panais 3-11 Risotto de lentilles et petits légumes 1-2-4-7-11 Cookies 1-2-4-7-9-11 	Potage aux 4 légumes 3 Boudin, <u>compote</u> , purée 3-4-11 Clémentine 	Potage au chou-fleur 3-11 Pâtes complètes, saumon, courgette, sauce boursin 1-2-3-4-6-11-13 Crème vanille 1-2-4-11 	Potage au cerfeuil 3 Gyros de poulet, poivrons, riz complet 1-3-4-5-7-9-11 Salade d'oranges
Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage aux chicons 3-11 Blanquette de veau , carottes, pdt natures 1-3-11 Pomme 		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' <u>épinards</u> 1-3-4-6-9-11-13 Kiwi
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
Velouté de patates douces 3-11 Vol au vent, <u>champignons</u> , riz complet 1-2-3-11 Cookies 1-2-4-7-9-11 	Potage aux poireaux 3 Nouilles sautées aux <u>brocolis</u> et aux lanières de tofu 1-3-4-7-9-11 Salade de poires 	Minestrone 1-3 Pain de viande de volaille, jus de cuisson, gratin de <u>chou-fleur</u> , pdt <u>grenailles</u> 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 Mandarine
Lundi 24	Mardi 25	Jeudi 27	Vendredi 28
Potage aux 4 légumes 3 Tartiflette, salade 1-3-4-5-11-14 Orange	Potage au céleri vert 3 Pâtes complètes aux <u>épinards</u> et ricotta 1-3-11 Crème chocolat 1-2-4-11 	Crème de laitue 3-11 Steak haché de bœuf, sauce barbecue, <u>coleslaw</u> , rösti 1-2-3-4-5-9-11-14 Banane	Soupe de tomates 3 Filet de colin, <u>poireaux</u> à la crème, pdt persillées 1-2-3-4-5-6-7-11-13 Roulé à la confiture 1-2-4-9-11

Repas végétarien



Alternative sans porc proposée



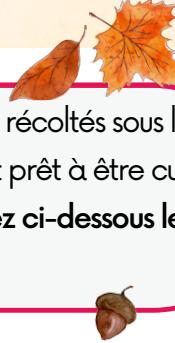
Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

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

C'est bon quand c'est de saison !

Les fruits et légumes belges d'automne



Vive l'automne ! C'est la saison idéale pour savourer les fruits et légumes belges récoltés sous les belles couleurs de l'automne. Un fruit ou un légume est de saison lorsqu'il est mûr et prêt à être cueilli.

Certains peuvent aussi être conservés pour être dégustés plus tard... Découvrez ci-dessous les productions belges d'octobre à décembre :

Les légumes :

• En récolte :



• En conservation :



Les fruits :

• En récolte :



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 !**

Et pour continuer à faire le plein de légumes à l'approche des jours plus frais, pensez aux potages, stoemps et potées : simples, sains et réconfortants.

