CPAS Namur

MANGER DEMAIN GREEN DEAL Cantines Durables

# Repas scolaires - Décembre 2026

## Congés d'Hiver
## Du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027

| | Mardi 1 | Jeudi 3 | Vendredi 4 |
|---|---|---|---|
| | Potage aux poireaux<br>3-11<br><br>Blanc de poulet, potée aux carottes<br>1-3-4-11<br><br>Crème vanille<br>1-2-4-11 | Potage au potiron<br>3-11<br><br>Fish stick, tartare, haricots verts, pdt grenailles<br>1-3-4-5-6-11-13<br><br>Fruit de saison | Potage de carottes<br>3<br><br>Saucisse, compote, purée<br>1-3-4-11<br><br>Figurine en chocolat<br>1-2-4-8-11 |
| **Lundi 7** | **Mardi 8** | **Jeudi 10** | **Vendredi 11** |
| Potage au cresson<br>3<br><br>Cordon bleu de dinde, purée de patates douces et pommes de terre<br>1-2-3-4-5-11<br><br>Spéculoos<br>1-2-4-9-11 | Potage aux oignons<br>3<br><br>Pâtes complètes, bolognaise végé ( carottes, céleris)<br>1-3-9-11<br><br>Fruit de saison | Potage aux légumes<br>3-11<br><br>Boulettes, sauce liégeoise, salade, pdt rissolées<br>1-2-3-4-5-9-11-14<br><br>Fruit de saison | Potage à la tomate<br>3<br><br>Poisson blanc, sauce blanche, purée aux épinards<br>1-2-3-4-5-6-7-11<br><br>Yaourt Vanille<br>1-2-4-11 |
| **Lundi 14** | **Mardi 15** | **Jeudi 17** | **Vendredi 18** |
| Potage aux courgettes<br>3<br><br>Steak haché de boeuf, poireaux à la crème, blé dur<br>1-3-4-11<br><br>Cookie<br>1-2-4-9-11 | Potage aux champignons<br>3-11<br><br>Chili Sin carne (haricots rouges, quorn), riz complet<br>1-3-11<br><br>Fruit de saison | Potage aux 4 légumes<br>3<br><br>Blanc de poulet, jus de cuisson, crudités, pdt aux herbes<br>1-2-3-4-5-9-11-14<br><br>Fruit de saison | Potage aux choux<br>3<br><br>Saumon, poêlée de légumes, rosties<br>1-3-6-11-13<br><br>Dessert de fin d'année<br>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 |

# Les fruits et légumes belges d'hiver

L'hiver approche ! ❄ Pour un fruit comme pour un légume, la saison commence lorsqu'il est mûr et prêt à être récolté. Certains peuvent aussi être conservés pour être dégustés plus tard. De quoi varier les plaisirs tout au long de l'hiver ! Découvrez **les productions de décembre à mars en Belgique.**

## Les fruits :

- **En conservation :**


POIRE


POMME


NOIX


NOISETTE

## Les légumes :

- **En récolte :**


ÉPINARD


POIREAU


CHOU FRISÉ


POURPIER D'HIVER


SALSIFI


CHOU VERT


CHOU BLANC


CHOU ROUGE


CHOUX DE BRUXELLES


PANAIS


TOPINAMBOUR

- **En conservation :**


OIGNON


NAVET


BETTERAVE


RADIS NOIR


AIL


POTIRON


CÉLERI-RAVE


CAROTTE


ÉCHALOTTE

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.**



NAMUR CAPITALE

MANGEONS DURABLE ! VILLE DE NAMUR

CPAS Namur

Avec le soutien de la Wallonie

MANGER DEMAIN | GREEN DEAL Cantines Durables