



Menu repas midi et soir Février 2019

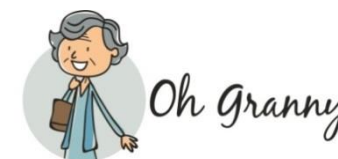
Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
						1 Soupe : Minestrone. Midi : Filet de saumon, sauce au vin blanc, chicons et oignons, pommes de terre aux lentilles. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
2 Soupe* : Potage Tom Kha Kai aux légumes. Midi : Hamburger de volaille au thym, ratatouille d'hiver aux pois chiches et lentilles, couscous.(1) Soir : Salade de chou fleur grillé, noix et raisins. (8)	3 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...).(1)(9) Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.(1)	4 Soupe : Potage de poireaux et oignons. Midi : Boulette de volaille, jus brun à la moutarde Tierentyn, compote de fruits d'hiver, purée de céleri-rave.(10)(9) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	5 Soupe : Potage de chou fleur du Barry. Midi : Scampis sauce curry doux, brocolis aux noix, riz basmati au sésame.(2)(11) Soir : Taboulé libanais aux pois chiches et carottes grillées. (1)	6 Soupe : Minestrone. Midi : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,...) Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	7 Soupe : Potage de courgettes. Midi : Pain de viande (100%haché de volaille), sauce tomate light, courgettes grillées, quartiers de pommes de terre persillées. Soir : Salade de quinoa rouge et blanc aux raisins, citron, herbes et pistaches (8)(1)	8 Soupe : Velouté de poivrons doux. Midi : Filet de grondin rouge, sauce à la moutarde douce (crème 5%) champignons sautés aux oignons, stoemp aux poireaux. (10)(7) Soir : Salade de boulgour au chou rouge, edamame et graines grillées. (1)
9 Soupe : velouté de tomates et basilic. Midi : cuisse de lapin, sauce aux prunes et aïelles, pomme au four, pommes de terre au gros sel et romarin. Soir : salade de quinoa blanc et noir, duxelles de carottes et de céleri-rave, pois chiches et aïelles (9)(1)	10 Soupe : velouté de champignons des bois. Midi : boulette de volaille, sauce au poivre vert, céleri-rave rôti, purée de carottes raz el hanout.(9) Soir : salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	11 Soupe : potage de carottes au lait de coco. Midi : filet de saumon, sauce à l'estragon, épinards et champignons de paris sautés à l'échalote, purée de pommes de terre aux lentilles. Soir : salade de boulgour, potiron, navets et herbes vertes. (1)	12 Soupe : potage de poireaux et de courgettes. Midi : spaghetti (1)(9) végétarien (carottes, céleri, fenouil, courgettes, oignons..). Soir : salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta. (1)	13 Soupe : minestrone. Midi : cuisse de poulet désossée, jus de cuisson légèrement crémée, haricots verts aux noix de muscade, stoemp aux poireaux.(7) Soir : salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame,...)	14 Soupe : potage de chou fleur au curry doux. Midi : moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates,...). Soir : salade de légumes provençaux, quinoa et pois chiches.	15 Soupe : bouillon thaï aux légumes. Midi : filet de lingue, sauce au vin blanc, linguini et légumes du marché.(1) Soir : salade de chou rouge et pommes à la moutarde (10)

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
16 Soupe : Potage de chou-fleur du Barry. Midi : Carbonades de bœuf à la flamande, carottes et potiron à l'oignon au four, purée de céleri-rave.(9) Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (1)	17 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Cuisse de poulet, jus brun aux pruneaux, chicons confits, pommes de terre au gros sel et romarin. Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	18 Soupe : Potage de poireaux et noix de muscade. Midi : Scampis sauce au curry doux, petit pois et courgettes, linguine (2)(1) Soir : Salade de lentilles vertes, navets et poireau à la moutarde. (10)	19 Soupe : Potage tom kha kai aux légumes. Midi : Filet de dinde slow cooked, jus brun, salsifis et oignons grilles, pommes de terre au quinoa.(1) Soir : Salade de céleri-rave grillé, graines, coulis de poivrons doux. (9)(1)	20 Soupe : Potage de tomates au basilic. Midi : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,..) Soir : Salade de quinoa blanc et noir, fenouil, céleri et carottes. (9)	21 Soupe : Potage aux champignons des bois. Midi : Lasagne végétarienne in bianco (potiron, oignons, noix). (5)(1) Soir : Salade de taboulé aux légumes provençaux.	22 Soupe : Minestrone verte. Midi : Filet de lingue, sauce à l'oseille, brocolis, quartiers de pommes de terre persillées. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
23 Soupe : Potage aux oignons et avoine mylk. (1) Midi : Cuisse de coq au vin, céleri-rave grillé à l'oignon, purée aux carottes.(9) Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde. (10)	24 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Chicons au gratin, pommes de terre nature. Soir : Taboulé libanais, pois chiches et edamame.	25 Soupe : Potage de poireaux et céleri vert (9) Midi : Filet d'aiglefin, sauce aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, risotto aux feuilles de citron.(4) Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (1)	26 Soupe : Potage de tomates et fenouil. Midi : Choucroute garnie (kässler, frankfurter,kielbassa), pommes de terre. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	27 Soupe : potage de chou fleur et persil Midi : Filet de poulet slow cooked, sauce brune à la moutarde et aux champignons, pommes de terre au fenouil et oignon.(10) Soir : Salade de potiron, chèvre, figes et noix.(8)	28 Soupe : Bouillon thaï aux tomates Midi : Courgette farcie, ratatouille et semoule(1) Soir : Salade de potiron, chèvre, figes et noix.(8)	01 Soupe : Minestrone. Midi : Filet de plie, sauce aux chicons, champignons de Paris et épinards, stoemp aux poireaux. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.

[Nous vous proposons comme suggestions du mois :](#)

- Scampis sauce vin blanc, jardinière de légumes et purée nature(2)
- Tajine d'agneau et semoule
- Cannelloni bolognaise(1)

[Les allergènes alimentaires majeurs :](#)



Oh Granny

8, avenue Eiffel

1300 Wavre

010/ 28.01.88

- | | | | | | | |
|--------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. Céréales | 3. Œufs | 5. Arachides | 7. Lait | 9. Céleri | 11. Graines de sésame | 13. Mollusques |
| 2. Crustacés | 4. Poissons | 6. Soja | 8. Fruits à coques | 10. Moutarde | 12. Lupin | 14. Anhydride sulfureux et sulfites |