



Menu MARS 2019

OH GRANNY
8, avenue Eiffel – 1300 Wavre
010/ 28.01.88

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Soupe : Potage Tom Kha Kai aux légumes. Midi : Pilons de poulet, jus de cuisson, céleri-rave(9) et potiron grillé aux oignons, purée aux carottes. Soir : Salade de chou fleur grillé, noix et raisins. (5)	3 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Navarin d'agneau et pdt Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	4 Soupe : Potage de poireaux et oignons. Midi : Escalope de dinde slow cooked, sauce aux chicons, panais et oignons au four, purée de pommes de terre. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	5 Soupe : Potage de chou fleur du Barry. Midi : Filet de lingue sauce au vin blanc et carottes, céleri-rave et oignons grillés, pommes de terre au gros sel. (9)(4) Soir : Taboulé libanais aux pois chiches et carottes grillées.	6 Soupe : Minestrone. Midi : Lasagne végétarienne in bianco (potiron, oignons, noix), légumes grillés.(1)(5) Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	7 Soupe : Potage de courgettes. Midi : Filet de poulet tikka masala, courgettes et poivrons confits, riz aux feuilles de citronnier Soir : Salade de quinoa rouge et blanc aux raisins, citron, herbes et pistaches (8)	8 Soupe : Velouté de poivrons doux. Midi : Filet de saumon, mousseline aux câpres, jardinière de légumes et pommes de terre au gros sel.(4) Soir : Salade de boulgour au chou rouge, edamame et graines grillées.
9 Soupe : velouté de tomates et basilic. Midi : carbonade de bœuf à la flamande, carottes à l'oignon, pommes de terre persillées. Soir : salade de quinoa blanc et noir, duxelles de carottes et de céleri-rave, pois chiches et airelles(9)	10 Soupe : velouté de champignons des bois. Midi : choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), pommes de terre. Soir : salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	11 Soupe : potage de carottes au lait de coco. Midi : . scampis, sauce au curry orange, courgettes et brocolis, riz au citron. (2) Soir : salade de boulgour, potiron, navets et herbes vertes.	12 Soupe : potage de poireaux et de courgettes. Midi : gigie de cochon de lait, sauce brune au miel, champignons des bois sautés, pommes de terre au persil plat. Soir : salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta.(7)	13 Soupe : minestrone. Midi : tajine de poularde au citron, courgettes, coriandre et raisins, semoule aux herbes vertes Soir : salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame,...)	14 Soupe : potage de chou fleur au curry doux. Midi : Lasagne bolognaise (1) Soir : salade de légumes provençaux, quinoa et pois chiches.	15 Soupe : bouillon thaï aux légumes. Midi : filet de plie, sauce aux poivrons doux, courgettes et petits pois, quartiers de pommes de terre au persil plat. (4) Soir : salade de chou rouge et pommes à la moutarde (10)

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Waterzooi de poulet et pdt

N°2 Boulette sauce tomate et riz nature

N°3 Saumon mi-cuit sauce vin blanc, haricots verts et pdt au gros sel

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
16 Soupe : Potage de chou-fleur du Barry. Midi : Filet de poulet, sauce aux champignons des bois, courgettes et oignons sautées, riz basmati. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (1)(7)	17 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Chicons au gratin, purée de pommes de terre Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	18 Soupe : Potage de poireaux et noix de muscade. Midi : Filet de saumon, mousseline aux câpres, épinards à l'échalote, fregola aux pois chiches. Soir : Salade de lentilles vertes, navets et poireau à la moutarde.	19 Soupe : Potage tom kha kai aux légumes. Midi : Boulette de volaille sauce tikka masala, céleri-rave et carottes, purée nature Soir : Salade de céleri-rave grillé, graines, coulis de poivrons doux.	20 Soupe : Potage de tomates au basilic. Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...). Soir : Salade de quinoa blanc et noir, fenouil, céleri et carottes.	21 Soupe : Potage aux champignons des bois. Midi : Escalope de dinde, sauce tartufata, chicons braisés à l'oignon, linguine. Soir : Salade de taboulé aux légumes provençaux.	22 Soupe : Minestrone verte. Midi : Filet de merlu, sauce à la moutarde, haricots verts et champignons, stoemp aux poireaux. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
23 Soupe : Potage aux oignons et avoine mylk. Midi : Vol au vent, carottes et champignons, riz basmati. Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde.	24 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Cuisse de poulet, jus brun à la moutarde, pomme au four aux airelles, purée de céleri-rave.(9)(10) Soir : Taboulé libanais, pois chiches et edamame.	25 Soupe : Potage de poireaux et céleri vert Midi : Lasagne végétarienne, ratatouille de légumes d'hiver. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.(1)(7)	26 Soupe : Potage de tomates et fenouil. Midi : Scampis sauce vin blanc, jardinière de légumes et purée nature(2) Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	27 Soupe : potage de chou fleur et persil Midi : Tajine d'agneau et semoule Soir : Salade de potiron, chèvre, figues et noix.(7)(8)	28 Soupe : Bouillon thaï aux tomates Midi : Moussaka Soir : Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame)	29 Soupe : Minestrone. Midi : Filet d'aiglefin, sauce aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, risotto aux feuilles de citron.(4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.