



# Menu Juillet 2026

Commander par téléphone ou par mail  
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi ou  
le samedi (Brabant Wallon et Eghezée)

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 04	Dimanche 05	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
<p>Velouté de carottes aux pois chiches</p> <p>Salade liégeoise (poulet, haricots verts, pommes de terre, lardons, oignons rouges)</p> <p>Salade de céleri rave, chou blanc et carottes au sésame et piments</p>	<p>Potage de poireaux, noix de muscade</p> <p>Haut de cuisse de poulet grillée, jus brun, compote de pommes et rhubarbe, purée au basilic.</p> <p>Salade de lentilles noires, fêta, édamame, amandes</p>	<p>Minestrone estivale, boulettes volaille</p> <p>Scampis grillés, sauce teriyaki, aubergines et riz sauvage</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes, citron</p>	<p>Potage de chou-fleur au curry doux</p> <p>Lanières de bœuf sauce laquée au soja, pakchoï (chou chinois) et shiitake (champignons), nouilles udon</p> <p>Salade de boulgour, pois chiches et noix de cajou grillés</p>	<p>Potage tomates et fenouil</p> <p>Tajine de légumes, quartiers d'aubergines grillées, polenta aux herbes (végétarien)</p> <p>Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes.</p>	<p>Velouté d'asperges</p> <p>Chipolata, jus légèrement crémé, chou-fleur grillé au curcuma, quartiers de pommes de terre aux herbes.</p> <p>Salade de quinoa aux poivrons, carottes, tomates et raisins</p>	<p>Velouté de petits pois au maïs</p> <p>Filet de merlan, sauce au poivrons doux, haricots verts et asperges, pomme de terre écrasées</p> <p>Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes</p>
Samedi 11	Dimanche 12	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p>Velouté de patates douces et lait de coco</p> <p>Chipolata, sauce brune moutardée, fenouil grillé à l'orange, semoule aux herbes</p> <p>Salade de poivrons, courgettes, carottes et aubergines grillées, houmous</p>	<p>Velouté de chou-fleur du Barry</p> <p>Scampis sauce puttanesca, tomates grappe grillées, riz complet au basilic et parmesan</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes</p>	<p>Potage de tomate au basilic</p> <p>Coquelet grillé à l'huile italienne, légumes provençaux, pommes de terre au romarin</p> <p>Salade de perles de couscous, courgettes, aubergines, carottes et herbes vertes</p>	<p>Minestrone verte aux lentilles</p> <p>Vol au vent, haricots verts et plats, purée de pommes de terre</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, fêta</p>	<p>Potage de betteraves rouges</p> <p>Cannelloni à la ricotta et aux épinards, sauce blanche et parmesan</p> <p>Salade de petits pois et échalotes, fêta et vinaigrette wasabi</p>	<p>Bouillon Thai aux dés de tomates</p> <p>Haut de cuisse de poularde désossée, sauce brune vinaigrée à l'échalote, brocoli et chou-fleur au noix, nouilles udon.</p> <p>Quinoa aux asperges vertes, édamame, sésame et herbes vertes</p>	<p>Gazpaccho</p> <p>Filet de daurade, sauce au vin blanc, betterave jaune et carottes, riz noir aux épices</p> <p>Salade de fenouil grillé, raisins, sésame et piments</p>

## Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros N°2 Boulette sauce tomate et riz N°3 Hachis parmentier

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



# Menu Juillet 2026

Commander par téléphone ou par mail  
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi ou  
le samedi (Brabant Wallon et Eghezée)

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 18	Dimanche 19	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
<p>Bouillon de légumes, pak choi, boulettes de volaille</p> <p>Mini kefta libanaise, sauce tomates au cumin, poivrons confits, pâtes grecques aux herbes.</p> <p>Salade de concombre et pois chiches, dressing au yaourt, ail et herbes vertes</p>	<p>Velouté de carottes au persil</p> <p>Scampis grillés, pâtes au basilic frais, tomates cerises au four et herbes vertes</p> <p>Salade de lentilles noires, fêta, édamame, amandes</p>	<p>Potage de courgettes et duxelles de carottes</p> <p>Petits suprêmes de poularde, sauce estragon, haricots verts au gingembre, pommes de terre rôties.</p> <p>Salade de céleri rave, chou blanc et carottes au sésame et piments</p>	<p>Velouté de tomates et de cerfeuil</p> <p>Papardelles (pâtes), sauce fromage et poivre, champignons de Paris, épinards et parmesan.</p> <p>Salade de riz sauvage, amandes, fruits secs, cumin et herbes vertes</p>	<p>Velouté de poivrons jaune et basilic</p> <p>Joues de porc, sauce laquée, cacahuètes et gingembre, brocoli grillé et petits pois, riz noir aux épices.</p> <p>Taboulé aux légumes d'été, tomates et herbes vertes, houmous</p>	<p>Potage de petits pois à la menthe</p> <p>Salade liégeoise (poulet, haricots verts, pommes de terre, lardons, oignons rouges)</p> <p>Salade de quinoa aux asperges vertes, édamame et sésame</p>	<p>Velouté de chou-fleur et brocoli au persil plat</p> <p>Filet de colin aux épices, sauce verte, haricots verts, riz complet au basilic.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>
Samedi 25	Dimanche 26	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
<p>Velouté d'asperges</p> <p>Bœuf massaman, courgettes et poivrons au four, semoule au persil</p> <p>Salade de courgette et pois chiches grillés aux herbes vertes, vinaigrette au sésame et piments</p>	<p>Velouté de chou-fleur au curry</p> <p>Filet de poulet sauce curry jaune, gingembre et épinards, riz sauvage aux épices</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.</p>	<p>Potage de betteraves rouges</p> <p>Scampis, sauce jaune au lait de coco, tagliatelles aux rubans de courgettes et feuille d'épinards</p> <p>Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes.</p>	<p>Minestrone verte aux lentilles</p> <p>Hamburger de volaille au thym, sauce brune, compote de pommes et fruits rouges, purée</p> <p>Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes</p>	<p>Bouillon Thaï aux dés de tomates</p> <p>Ragoût de haricots, tomates et aubergines à la Toscane, jeunes carottes (végétarien)</p> <p>Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments</p>	<p>Gazpaccho de tomate et de concombre</p> <p>Vol au vent, carottes, champignons et purée de pommes de terre</p> <p>Salade vertes protéinée (lentilles, courgette, édamamé...)</p>	<p>Potage de courgettes et cresson</p> <p>Filet de daurade aux épices, sauce provençale, haricots verts et asperges vertes, quartiers de pommes de terre.</p> <p>Salade de millet, carottes, persillade, airelles et estragon</p>

## **Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros N°2 Boulette sauce tomate et riz N°3 Hachis parmentier**

**Les allergènes alimentaires majeurs :** 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.