



Menu Octobre 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 03	Dimanche 04	Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
Velouté de patates douces et lait de coco Boulettes d'agneau, sauce tomate aux poivrons et fêta, pâtes grecques aux herbes vertes Salade de poivrons, courgettes, carottes et aubergines grillées, houmous	Velouté de chou-fleur du Barry Scampis sauce puttanesca, tomates grappe grillées, riz complet au basilic et parmesan Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes	Potage de tomate au basilic Carbonade de bœuf à la flamande, champignons, carottes au four, quartiers de pommes de terre au persil. Salade de perles de couscous, courgettes, aubergines, carottes et herbes vertes	Minestrone verte aux lentilles Linguine (pâtes) aux poivrons doux, lanières de légumes grillés, tomates et crumble de gorgonzola. Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, fêta	Potage de betteraves rouges Courgette farcie (haché et légumes), coulis de tomate au parmesan, quinoa aux herbes vertes Salade de petits pois et échalotes, fêta et vinaigrette wasabi	Bouillon Thaï aux dés de tomates Poulet Marengo, champignons de Paris grillés au four au persil, pommes de terre écrasées Quinoa aux asperges vertes, édamame, sésame et herbes vertes	Gazpaccho Filet de daurade, sauce au vin blanc, betterave jaune et carottes, riz noir aux épices Salade de fenouil grillé, raisins, sésame et piments
Samedi 10	Dimanche 11	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Bouillon de légumes, pak choi, boulettes de volaille Salade liégeoise (poulet, haricots verts, pommes de terre, oignons rouges) Salade de concombre et pois chiches, dressing au yaourt, ail et herbes vertes	Velouté de carottes au persil Scampis grillés, pâtes au basilic frais, tomates cerises au four et herbes vertes Salade de lentilles noires, fêta, édamame, amandes	Potage de courgettes et duxelles de carottes Cuisse de poulet désossée aux dattes, miel et harissa, jeunes carottes et céleri, quinoa aux herbes vertes Salade de céleri rave, chou blanc et carottes au sésame et piments	Velouté de tomates et de cerfeuil Les cinq légumes du jour à l'italienne, crumble de fêta, boulgour aux herbes Salade de riz sauvage, amandes, fruits secs, cumin et herbes vertes	Velouté de poivrons jaune et basilic Jambon désossé, sauce légèrement crémée, champignons et purée d'épinards Taboulé aux légumes d'été, tomates et herbes vertes, houmous	Potage de petits pois à la menthe Escalope de dinde panée, coulis de tomate, copeaux de parmesan, courgettes et poivrons confits, pommes de terre rôties. Salade de quinoa aux asperges vertes, édamame et sésame	Velouté de chou-fleur et brocoli au persil plat Filet de saumon en croûte d'épices, sauce moutarde, courgettes grillées, purée à l'huile d'olive et basilic Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Poulet au curry vert et riz citron

N°2 Moussaka

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

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 Octobre 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 17	Dimanche 18	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Velouté d'asperges Vol au vent, carottes et champignons, purée de pommes de terre Salade de courgette et pois chiches grillés aux herbes vertes, vinaigrette au sésame et piments	Velouté de chou-fleur au curry Hamburger au thym, jus brun, compote de pommes et fruits rouges, purée de pommes de terre Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.	Potage de betteraves rouges Scampis, sauce jaune au lait de coco, tagliatelles aux rubans de courgettes et feuille d'épinards Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes.	Minestrone verte aux lentilles Bœuf massaman, courgettes et poivrons au four, semoule au persil Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes	Bouillon Thaï aux dés de tomates Ragoût de haricots, tomates et aubergines à la Toscane, jeunes carottes Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments	Gazpaccho de tomate et de concombre Filet de poulet sauce curry jaune, gingembre et épinards, riz sauvage aux épices Salade vertes protéinée (lentilles, courgette, édamamé...)	Potage de courgettes et cresson Filet de colin, sauce au vin blanc, brocoli et aubergines grillés, polenta aux herbes Salade de millet, carottes, persillade, airelles et estragon
Samedi 24	Dimanche 25	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Velouté de carottes aux pois chiches Jambon désossé, sauce aux raisins confits et moutarde, champignon grillés, pâtes au basilic Salade de céleri rave, chou blanc et carottes au sésame et piments	Potage de poireaux, noix de muscade Chipolata, jus légèrement crème, chou-fleur grillé au curcuma, quartiers de pommes de terre. Salade de lentilles noires, fêta, édamame, amandes	Minestrone estivale, boulettes volaille Scampis grillés, sauce teriyaki, aubergines et riz sauvage Taboulé libanais, tomates, herbes vertes, citron	Potage de chou-fleur au curry doux Haut de cuisse de poulet grillée, jus brun, compote de pommes et rhubarbe, purée de pommes de terre au basilic. Salade de boulgour, pois chiches et noix de cajou grillés	Potage tomates et fenouil Tajine de légumes, quartiers d'aubergines grillées, polenta aux herbes. Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes.	Velouté d'asperges Lanières de bœuf sauce laquée au soja, chou chinois et champignon, nouilles udon. Salade de quinoa aux poivrons, carottes, tomates et raisins	Velouté de petits pois au maïs Filet de langue, nage de légumes au lait de coco à l'estragon frais et gnocchi Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Poulet au curry vert et riz citron

N°2 Moussaka

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

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