



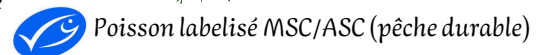
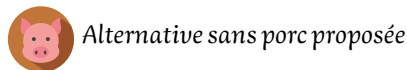
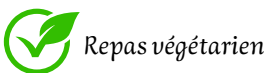
Repas scolaires - Décembre 2025

Congés d'Hiver



Du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026

Lundi 1	Mardi 2	Jeudi 4	Vendredi 5
<p>Potage de <u>carottes</u> 3</p> <p>Saucisse, compote, purée 1-3-4-11</p> <p>Poires revisitées 1-2-4-11</p>  	<p>Potage aux <u>poireaux</u> 3-11</p> <p>Blanc de poulet, potée aux <u>carottes</u> 1-3-4-11</p> <p>Crème vanille 1-2-4-11</p>  	<p>Potage au potiron 3-11</p> <p>Fish stick, tartare, haricots verts, pdt <u>grenailles</u> 1-3-4-5-6-11-13</p> <p>Mandarine</p> 	<p>Potage aux <u>oignons</u> 3</p> <p>Pâtes complètes, bolognaise végé 1-3-9-11</p> <p>St-Nicolas en chocolat 1-2-4-8-11</p> 
Lundi 8	Mardi 9	Jeudi 11	Vendredi 12
<p>Potage au <u>resson</u> 3</p> <p>Cordon bleu de dinde, purée de patates douces 1-2-3-4-5-11</p> <p>Spéculoos St-Nicolas 1-2-4-9-11</p> 	<p>Potage aux <u>navets</u> 3-11</p> <p>Pâtes complètes all'atriccionia végétarienne 1-3-9-11-14</p> <p>Pomme cuite</p> 	<p>Potage aux légumes 3-11</p> <p>Boulettes, sauce liégeoise, <u>salade</u>, pdt rissolées 1-2-3-4-5-9-11-14</p> <p>Kiwi</p> 	<p>Potage à la tomate 3</p> <p>Poisson blanc, sauce blanche, purée aux <u>épinards</u> 1-2-3-4-5-6-7-11</p> <p>Crème chocolat 1-2-4-11</p> 
Lundi 15	Mardi 16	Jeudi 18	Vendredi 19
<p>Potage aux <u>courgettes</u> 3</p> <p>Burger Orloff, <u>poireaux</u> à la crème, blé dur 1-3-4-11</p> <p>Cookie 1-2-4-9-11</p> 	<p>Potage aux <u>champignons</u> 3-11</p> <p>Chili Sin carne (haricots rouges), riz complet 1-3-11</p> <p>Orange</p> 	<p>Potage aux 4 légumes 3</p> <p>Blanc de poulet, jus de cuisson, <u>crudités</u>, pdt aux herbes 1-2-3-4-5-9-11-14</p> <p>Salade de poires</p> 	<p>Potage aux <u>choux</u> 3</p> <p>Saumon, poêlée de légumes, rosties 1-3-6-11-13</p> <p>Dessert de fin d'année 1-2-4-9-11</p> 



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

Des céréales complètes dans les menus de la cantine !



Le saviez-vous ?

À la cuisine centrale du CPAS, les enfants découvrent régulièrement des **céréales complètes dans leurs repas chauds** : pâtes et riz complets, quinoa, blé dur, ... Grâce à la labellisation "Cantines durables", au moins 30 % des céréales servies sont complètes ! Une manière simple d'offrir des repas équilibrés, savoureux et bons pour la santé.

• Les céréales complètes, c'est quoi ?



Les céréales complètes sont des grains entiers, non raffinés : ils conservent leurs parties dures, qui sont **plus riches en nutriments**. On y retrouve notamment le riz complet, le riz sauvage, le quinoa ou encore les pâtes complètes.

• Pourquoi choisir les céréales complètes ?

Les céréales complètes sont riches en éléments essentiels pour être en bonne santé : magnésium, vitamines et minéraux. Également riches en fibres, elles **permettent d'apporter une énergie régulière tout au long de la journée** et donc d'éviter les coups de mou.

Lorsqu'un grain est raffiné, près des 2/3 de ses bons nutriments disparaissent ! Mieux encore, préserver le grain complet est aussi **bénéfique pour l'environnement** car cela nécessite moins de transformations et donc, moins d'énergie.



• Adopter les bons réflexes à la maison

Vous pouvez facilement ajouter des céréales complètes au quotidien :

- ➔ **Remplacez les céréales blanches par les complètes** : pain gris ou complet à la place du pain blanc, riz complet ou sauvage à la place du riz blanc, ...
- ➔ **Essayez les pâtes complètes dans vos recettes préférées** : spaghetti bolognaise, carbonara, pâtes au gratin jambon-fromage, salade de pâtes feta-tomates, ...
- ➔ **Variez les plaisirs** avec du quinoa, du boulgour, de l'épeautre, de l'avoine, du seigle ou de l'orge. Osez la diversité et l'originalité !

