



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

# DES NOUVEAUX DESSERTS AU MENU !

## Des gaufres en janvier, des crêpes en février, mais de la ferme du Censier!



**C'est une ferme Bio qui se trouve à Doische, un petit village de l'arrondissement de Philippeville dans la province de Namur.**

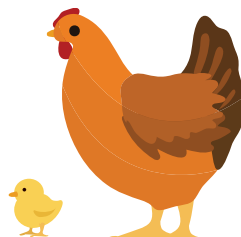
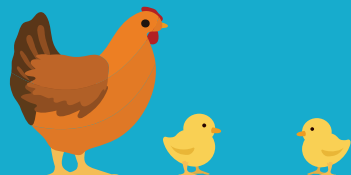
La ferme du Censier, c'est eux, ils sont frère et sœur. Ils ont choisi de poursuivre la tradition familiale en élevant les animaux avec respect.



Ils confectionnent, avec les œufs de leurs poules, des gaufres et des crêpes locales, bio et délicieuses.

**Pour plus d'info** <https://www.fermecensier.be>

Retrouve les crêpes bio de la ferme du Censier au menu  
**le 2 février**  
pour la Chandeleur !





# MENU JANVIER 2026


## ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Douceurs d'hiver

lundi 5 janvier	mardi 6 janvier	jeudi 8 janvier	vendredi 9 janvier
Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Raviolis (bœuf) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Purée au <b>céleri-rave</b> et <b>cerfeuil</b> Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , potiron, chou blanc, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Blanquette de haricots blancs aux légumes d'hiver ( <b>champignons</b> , <b>carottes</b> , <b>oignons</b> ) Riz <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Plats froids			
 Saumon belle-vue, vinaigrette à la ciboulette Salade de quinoa aux petits légumes <i>Poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	Wrap Poulet au pesto (roquette, pesto vert, <b>carottes</b> râpées), <b>crudités</b> , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Houmous, batonnets de <b>carottes</b> , pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, sésame</i>	 Gouda, <b>crudités</b> , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Compotine	Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 12 janvier	mardi 13 janvier	jeudi 15 janvier	vendredi 16 janvier
Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
 Chou blanc, sauce curry et lait de coco Lentilles corail Quinoa <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	 Julienne de légumes ( <b>poireaux</b> , <b>céleri-rave</b> , <b>carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce au pesto, petits pois et lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, moutarde, arachides</i>
Plats froids			
 Taboulé aux petits légumes, feta, vinaigrette au yaourt <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Wrap Falafel ( <b>carottes râpées</b> , mayonnaise au curry), <b>crudités</b> , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pain de viande, <b>crudités</b> , vinaigrette, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Sardines, macédoine de légumes, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 19 janvier	mardi 20 janvier	jeudi 22 janvier	vendredi 23 janvier
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>patates douces</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage potirons BIO <i>Céleri</i>
 <b>Carottes</b> Filet de Quorn sauce douce à l'ananas Boulghour <i>Gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>	 Potée aux <b>épinards</b> Filet de Colin <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Céleri-rave</b> Mac & cheese (petits pois, béchamel de <b>céleri</b> ) Pâtes (complètes) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>
Plats froids			
 Houmous, <b>crudités</b> , vinaigrette, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, céleri, moutarde, sésame</i>	 Salade d'œufs, <b>crudités</b> , vinaigrette, sandwich <i>Gluten (blé), œufs, lait, moutarde</i>	 Pêche au thon, <b>crudités</b> , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	 Wrap Mozzarella (salade, pesto vert), <b>crudités</b> , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit de saison	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 26 janvier	mardi 27 janvier	jeudi 29 janvier	vendredi 30 janvier
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
 <b>Epinards</b> à la crème Saucisse de campagne Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, arachides</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, <b>carottes</b> , <b>poireaux</b> , <b>céleri-rave</b> ) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, <b>carottes</b> , maïs, haricots rouges) Wrap <sup>(primaires)</sup> / Quinoa <sup>(maternelles)</sup> <i>Gluten (blé), céleri / Céleri</i>	 Riz pilaf façon nasi-goreng (haricots, chou-fleur, <b>oignons</b> ) Omelette Sauce aigre-douce aux poivrons <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Plats froids			
 Falafels, <b>crudités</b> , sauce au yaourt, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Wrap César (poulet, <b>salade</b> , maïs), <b>crudités</b> , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Batonnets de fromage, <b>crudités</b> , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Salade Niçoise (thon, haricots verts, olives, pommes de terre) <i>Poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick

 : Plat contenant de la viande de porc

**Légumes de saison**: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

**100 % BIO**: les potages sont 100% BIO.

**100 % BIO**: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates péchées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**75% local**: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

