

Ecoles communales de Woluwé-Saint-Lambert - Novembre 2021

lundi 1 novembre 2021	mardi 2 novembre 2021	mercredi 3 novembre 2021	jeudi 4 novembre 2021	vendredi 5 novembre 2021
lundi 8 novembre 2021	mardi 9 novembre 2021	mercredi 10 novembre 2021	jeudi 11 novembre 2021	vendredi 12 novembre 2021
<p>Potage au cresson (*) 10</p> <p>Daube de bœuf à la méditerranéenne 2, 5 Brocolis (*) à l'ail Pommes de terre rissolées</p> <p>Yaourt vanille BIO</p>	<p>Potage Andalou (*) 10</p> <p>Omelette (*) 2, 5 Sauce moutarde à l'ancienne 11, 13 Potée aux carottes 2, 10</p> <p>Pomme BIO</p>	<p>Potage au céleri rave (*) 10</p> <p>Coquillettes (*) 1 Sauce carbonara de dinde 2, 5, 10 aux champignons Fromage râpé 2</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p>	<p>Armistice</p>	<p>Potage aux tomates (*) 10 </p> <p>Cassolette de poisson 6 Haricots beurre Purée de pommes de terre 2</p> <p>Poire BIO</p>
lundi 15 novembre 2021	mardi 16 novembre 2021	mercredi 17 novembre 2021	jeudi 18 novembre 2021	vendredi 19 novembre 2021
<p>Potage au brocoli (*) 10 </p> <p>Carbonade de bœuf 2, 5, 10, 11, 13 Bouquetière de légumes (carottes parisiennes, petits pois, haricots beurre) Frites/Pommes nature</p> <p>Fromage blanc sucré</p>	<p>Potage au fenouil (*) 10</p> <p>Schnitzel de Quorn Potée aux poireaux 2, 10</p> <p>Pomme BIO</p>	<p>Potage au céleri vert (*) 10</p> <p>Pennes (*) 1 Sauce Milanaise de bœuf 2, 5, 10 Fromage râpé 2</p> <p>Yaourt aux fraises BIO</p>	<p>Potage au potiron (*) 10</p> <p>Couscous de légumes (céleri, poivrons verts et rouges, ...) & pois chiches (*) 10 Semoule de blé (*) 1, 10</p> <p>Poire BIO </p>	<p>Potage aux poireaux (*) 10</p> <p>Fish sticks (Colin d'Alaska) 1, 6 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de radis et laitue 5, 10, 11 Pommes de terre </p> <p>Gaufre vanille BIO</p>
lundi 22 novembre 2021	mardi 23 novembre 2021	mercredi 24 novembre 2021	jeudi 25 novembre 2021	vendredi 26 novembre 2021
<p>Potage au cerfeuil (*) 10</p> <p>Coquillettes (*) 1 Sauce Napolitaine de dinde 2 Fromage râpé 2</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Potage aux navets (*) 10</p> <p>Omelette (*) 2, 5 Fenouil (*) en sauce blanche 2 Pommes de terre rissolées </p> <p>Pomme BIO</p>	<p>Potage au panais (*) 10</p> <p>Burger (bœuf/volaïlle) 1 Potée liégeoise 2, 10</p> <p>Raisins secs BIO</p>	<p>Potage au céleri rave (*) 10</p> <p>Vol-au-vent végétarien 1, 2, 5, 8, 10 aux champignons Riz blanc 8 </p> <p>Poire BIO</p>	<p>Potage Parmentier (*) 10 </p> <p>Filet de poisson 6, 10 Sauce julienne de légumes 2, 10 Carottes (*) Purée de pommes de terre 2</p> <p>Banane BIO </p>
lundi 29 novembre 2021	mardi 30 novembre 2021	mercredi 1 décembre 2021	jeudi 2 décembre 2021	vendredi 3 décembre 2021
<p>Potage au cresson (*) 10</p> <p>Boulettes de volaille 1 Sauce tomate & basilic Choux de Bruxelles (*) Frites/Pommes nature</p> <p>Riz au lait</p>	<p>Potage aux oignons (*) 10</p> <p>Pennes (*) 1 Sauce bolognaise végétarienne 2, 5, 10 Fromage râpé 2</p> <p>Pomme BIO</p>	<p>Potage au potiron (*) 10</p> <p>Cordon bleu de dinde 1, 2 Potée aux carottes 2, 10</p> <p>Yaourt aux framboises BIO</p>	<p>Potage aux tomates (*) 10</p> <p>Burger végétarien "maison" 1, 5, 8 Sauce chasseur (champignons) Boullghour (*) aux légumes 1, 10 </p> <p>Compote de pommes BIO</p>	<p>Potage au brocoli (*) 10 </p> <p>Filet de poisson meunière 1, 5, 6 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de radis & laitue 5, 10, 11 Pommes de terre</p> <p>Poire BIO</p>

Informations complémentaires
Référence: calendriers de l'IBGE et de l'APAQ-W

Produits de saison - NOVEMBRE

Légumes

90 % de légumes de saison

Fruits

82 % de fruits de saison

Produits 100% issus de l'agriculture responsable (*)

Les légumes francs (carottes, épinards, petits pois, brocolis, poireaux et haricots verts), le blé, le boulghour, la semoule, les pâtes blanches, les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les pommes de terre rissolées, les préparations d'œufs, la saucisse de volaille, tous nos fruits, les compotes (plat et dessert), les raisins secs, les yaourts

Produits 100% issus du circuit court

Nos viandes, nos pommes de terre et frites, nos pommes, poires et prunes (en saison) proviennent de Belgique

1. Gluten, 2. Lait, 3. Crustacés, 4. Mollusques, 5. Œuf, 6. Poisson, 7. Arachides, 8. Soja, 9. Fruits à coques, 10. Céleri, 11. Moutarde, 12. Graines de sésame, 13. Sulfites, 14. Lupin

La composition de nos repas est susceptible de changer en fonction des arrivages. Nos repas peuvent contenir des traces d'autres allergènes que ceux communiqués.

Recette belge:

Plat contenant du poisson issu de la pêche durable:

Plat contenant du porc:

Repas végétarien:

Produit issu du commerce équitable:



Ensemble vers moins de déchets

Chers enfants, chers parents,

Les images de mers polluées, de poissons morts étouffés par des plastiques ou d'oiseaux pris au piège dans des îlots de déchets ne sont pas rares. Ensemble, nous pouvons nous mobiliser pour que cela cesse.

Chaque jour, nous produisons tous 1 kilo de déchets ménagers par personne. Auquel il faut ajouter 3 500 kg de déchets industriels par personne dus à la production des biens que nous consommons. Les déchets sont nocifs pour l'eau, le sol et l'environnement. Ils polluent l'air. Les détruire a aussi un coût énergétique.

Le « zéro déchet » signifie-t-il que l'on ne peut plus produire du tout de déchets ?

Non, bien sûr. On s'efforce seulement d'en produire le moins possible.

Les éliminer complètement est difficile. On peut toutefois les réduire en suivant ces quelques conseils :

1 Utiliser une gourde plutôt que des bouteilles en plastique

La gourde réutilisable est une solution pour produire moins de déchets car elle permet d'éviter les bouteilles en plastique.

2 Boire de l'eau du robinet

L'eau du robinet est potable en Belgique et sa consommation est bénéfique à l'environnement. Le nettoyage, le transport et la production des bouteilles consomment beaucoup d'énergie. En outre, l'eau en bouteille n'est pas meilleure que l'eau du robinet.

3 Préférer les crayons de couleur aux marqueurs fluo

Les marqueurs fluo contiennent beaucoup de plastique. Si vous devez mettre en évidence des parties de texte, vous pouvez tout aussi bien utiliser des crayons de couleur. Il en existe des versions fluorescentes.

4 Ne plus recouvrir livres et cahiers avec un film plastique, mais avec des couvre-livres extensibles

Beaucoup d'écoles demandent de recouvrir les livres pour les protéger et allonger leur durée de vie. Mieux vaut utiliser pour cela un couvre-livre extensible plutôt qu'un film plastique. Il se place sur le livre à la manière d'un élastique que l'on étire. L'année scolaire prochaine, vous pourrez le réutiliser.

5 Employer une boîte à tartines plutôt qu'une feuille d'aluminium

Conservez vos tartines dans une boîte à tartines au lieu de les emballer dans une feuille d'aluminium. Vous trouvez qu'une boîte à tartines prend trop de place ? Il existe de jolis sacs en tissu faciles à ranger, réutilisables et lavables.

Le saviez-vous ?

La moitié du plastique charrié par les océans provient des produits à usage unique.

Réduire ses déchets, c'est...

- ... faire un cadeau à la nature
- ... stimuler la créativité
- ... faire des économies
- ... développer des compétences
- ... acquérir des connaissances
- ... rencontrer des gens
- ... partager et échanger
- ... prendre soin de sa santé
- ... se faciliter la vie
- ... s'échapper des soucis de la vie de tous les jours
- ... une source de bien-être