



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 3 au 7 septembre 2018



*L'épice du mois : le cumin*

## MIDI

### LUNDI 03

St Grégoire

Tomates vinaigrette - carottes rapées - melon  
Cordon bleu - omelette aux herbes  
Semoule - brunoise de légumes - fondue de poireaux  
Camembert - yaourt nature  
Entremets pistache - fruit - clafoutis

### MARDI 04

Ste Rosalie

Taboulé de boulgour - pastèque - friand  
Roti de porc aux champignons - lasagnes à la bolognaise  
Courgettes braisées - pommes vapeur - brocolis  
Cantadou - yaourt nature  
Fruit - yaourt aromatisé - tarte aux pommes

### MERCREDI 05

Ste Raïssa

Concombres vinaigrette - betteraves rouges - surimi  
Poulet fermier - sauté de veau  
Haricots verts - flageolets - ratatouille  
Gouda - yaourt nature  
Riz au lait - fruit - flan caramel

### JEUDI 06

St Bertrand

Melon - céleri - salade fromagère  
Carbonnade flamande - chipolatas  
Pâtes - carottes - navets  
Edam - yaourt nature  
Glace - compote d'abricot - fruit

### VENDREDI 07

Ste Reine

Saucisson sec cornichons - macédoine - salade de perles marines  
Cœur de merlu au citron - jambon braisé  
Riz - chou-fleur - julienne de légumes  
St paulin - yaourt nature  
Fruit - beignet au chocolat - crème vanille

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 10 au 14 Septembre 2018



*L'épice du mois : le cumin*

## MIDI

### LUNDI 10

Ste Inès

Carottes râpées vinaigrette - concombres - sardine  
Emincé de volaille à la crème - normandin de veau  
Pommes boulangères - épinards - petits pois  
Chanteneige - yaourt nature  
Eclair - fruit - abricots au sirop

### MARDI 11

St Adelphe

Terrine de poisson crème ciboulette - c. de palmiers - tomates au basilic  
Blanquette de veau - saucisse fumée  
et ses légumes - riz - chou romanesco  
Emmental - yaourt nature  
Fruit - gâteau de semoule - mousse au chocolat

### MERCREDI 12

St Apollinaire

Haricots beurre à l'échalote - pizza - asperges  
Steak haché - cuisse de poulet rôtie  
Semoule - ratatouille  
Vache qui rit - yaourt nature  
Fruit - tarte au citron - yaourt aux fruits

### JEUDI 13

St Aimé

Pastèque - salade de riz - courgettes râpées  
Omelette - rôti de boeuf  
Pommes rissolées - salade verte - haricots beurre  
Samos - yaourt nature  
Flan vanille - fruit - litchis au sirop

### VENDREDI 14

Ste Croix Glorieuse

Salade de lentilles - œuf dur mayonnaise - coleslaw  
Pavé de saumon au beurre blanc - paupiette de veau  
Brocolis - penne - purée de potiron  
Coulommiers - yaourt nature  
Petits suisses aromatisés - fruit - entremets praliné

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 17 au 21 Septembre 2018



*L'épice du mois : le cumin*

## MIDI

### LUNDI 17

St Renaud

Friand à la viande - carottes râpées - endives au bleu  
Bœuf bourguignon - wings de poulet  
Purée de carottes - salsifis - purée de pommes de terre  
St paulin - yaourt nature  
Fruit - fromage blanc - liégeois chocolat

### MARDI 18

Ste Nadège

Radis beurre - taboulé - salade de maïs  
Escalope de volaille à la forestière - boulettes d'agneau au curry  
Boulgour - champignons - haricots verts  
Yaourt nature - brie  
Compote de poire - fruit - gaufre liégeoise

### MERCREDI 19

Ste Emilie

Melon - quiche - avocat  
Sauté de porc à l'ananas - rôti de veau  
Potatoes - cordiale de légumes  
Camembert - yaourt nature  
Entremets au chocolat - fruit - panna cotta

### JEUDI 20

St Davy

Macédoine de légumes mayonnaise - poireaux vinaigrette - salade au thon  
Tomate farcie - côte de porc échine  
Riz - courgettes - poêlée forestière  
Gouda - yaourt nature  
Fruit - brownies - cocktail de fruits au sirop

### VENDREDI 21

St Matthieu

Céleri bulgare - saucisson à l'ail - salade d'artichauts  
Aile de raie aux câpres - hoki pané  
Lasagnes de légumes - salade verte  
Cantadou - yaourt nature  
Ile flottante - crème dessert - fruit

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 24 au 28 Septembre 2018



*l'épice du mois : le cumin*

## MIDI

**LUNDI 24**

Ste Thècle

Concombres bulgares - champignons - pizza

Côte de porc charcutière - tajine de boeuf

Pâtes - chou braisé - gratin de blettes

Coulommiers - yaourt nature

Flan nappé caramel - fruit - entremets vanille

**MARDI 25**

St Hermann

Pâté de campagne - pomelos - salade mexicaine

Haut de cuisse de poulet - merguez

Légumes couscous - semoule - navets

Kiri - yaourt nature

Fruit - crumble aux pommes - fromage blanc

**MERCREDI 26**

Sts Côte, Damien

Œuf dur mayonnaise - salami - céleri râpé

Pâtes à la bolognaise

Salade verte

Bleu - yaourt nature

Fruit - muffin - compote de poire

**JEUDI 27**

St Vincent de Paul

**Autour  
de la pomme**



Chou rouge aux pommes - salade à la mimolette - pomme râpée au curry

Boudin blanc aux pommes - émincé de volaille

Purée - pomme cuite - macédoine

Camembert - yaourt nature

Tarte aux pommes - fruit - glace

**VENDREDI 28**

St Venceslas



Crème de carottes au cumin - maquereaux - tomates à l'échalote

Saumonette - calamars à la romaine

Epinards à la crème - riz - chou-fleur

Mimolette - yaourt nature

Mousse au chocolat - fruit - ananas au sirop

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 1er au 5 octobre 2018



*l'aliment du mois : le houmous*

## MIDI

### LUNDI 01

Ste Thérèse de l'E.J.

Chou blanc vinaigrette - mousse de foie - betteraves rouges  
Omelette aux herbes - chipolatas  
Boulgour - tomates provençales - ratatouille  
Tomme blanche - yaourt nature  
Fromage blanc au coulis - fruit - éclair au chocolat

### MARDI 02

St Léger

Quiche lorraine - concombres à la crème - coeurs de palmiers  
Sauté de bœuf aux olives - poisson meunière  
Petits pois - champignons - pommes vapeur  
Kiri - yaourt nature  
Fruit - compote - donuts

### MERCREDI 03

St Gérard

Carottes râpées au gouda - salade aux croûtons - friand au fromage  
Petit salé - rôti de bœuf  
aux lentilles - carottes - brunoise de légumes  
Boursin - yaourt nature  
Tarte au citron - fruit - liégeois café

### JEUDI 04

St François d'Assis

Tomates vinaigrette - asperges - œuf dur mayo  
Pilons de poulet - paleron braisé  
Frites - salade - chou-fleur  
Brie - yaourt nature  
Oreillons d'abricot - fruit - yaourt aux fruits

### VENDREDI 05

Ste Fleur

Salade de maïs - taboulé - haricots verts  
Dos de cabillaud crème citronnée - cordon bleu  
Potimarron - riz - fondue de poireaux  
Emmental - yaourt nature  
Fruit - petits suisses aromatisés - pomme au four

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 8 au 12 octobre 2018

## MIDI

**LUNDI 08**

Ste Pélagie

Concombres vinaigrette - céleri rémoulade - piémontaise  
Rôti de porc au jus - sauté de dinde  
Julienne de légumes - pommes vapeur - brocolis  
Fromage - yaourt nature  
Compote de pomme - fruit - crème brûlée

**MARDI 09**

St Denis



**Cake chèvre - tomate** - salade d'endives aux noix - salade de pâtes  
**Chili sin carne** - omelette au fromage  
Riz - ratatouille - piperade  
Edam - yaourt nature  
**Tarte aux noix** - fruit - pêche au sirop

**MERCREDI 10**

St Ghislain

Œuf mimosa - terrine de poisson - salade aux pommes  
Cuisse de pintade rôtie - brandade de poisson  
Semoule - courgettes braisées - salade verte  
Rondelé - yaourt nature  
Fruit - mousse au citron - crème caramel

**JEUDI 11**

St Firmin

Salade d'endives (locales) - haricots rouges - pâté en croute  
Gigôt d'agneau - steak haché  
Haricots verts - pâtes - choux de Bruxelles  
Camembert - yaourt nature  
Yaourt aromatisé - fruit - pastel de nata

**VENDREDI 12**

St Wilfried

Taboulé - frisée aux lardons - betteraves rouges  
Poisson pané - pavé de saumon à l'oseille  
Endives braisées - boulgour - gratin de blettes  
Ptit louis - yaourt nature  
Fruit - fromage blanc - éclair

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.



# Institut Saint Dominique Mortefontaine

Semaine du 15 au 21 Octobre 2018



*Produit du mois : les pois chiches*

## MIDI

### LUNDI 15

Ste Thérèse d'Avila

Tartine de butternut houmous et légumes - macédoine - quiche aux poieaux



Filet de poulet forestier - crépinette  
Poêlée de légumes - blé - chou romanesco  
Mimolette - yaourt nature  
Fruit - tarte aux fruits - yaourt aux fruits

### MARDI 16

Ste Edwige

Carottes râpées vinaigrette - salade de perles - tomates  
Jambon braisé au poivre - rôti de dinde  
Potatoes - salade verte - haricots verts  
Chanteneige - yaourt nature  
Entremets au chocolat - fruit - glace

### MERCREDI 17

St Baudouin

Betteraves rouges à l'ail - pomelos - concombres à la ciboulette  
Hachis parmentier - aiguillettes de poulet  
Salade verte - purée - carottes au cumin  
Brie - yaourt nature  
Crème renversée - fruit - litchis au sirop

### JEUDI 18

St Luc

Pâté de campagne - coeur de palmiers - pousse de soja  
Carbonnade flamande - courgettes farcies  
Tagliatelles - haricots beurre - cordiale de légumes  
St Paulin - yaourt nature  
Cocktail de fruits - fruit - cake

### VENDREDI 19

St René

Céleri rémoulade - maïs aux poivrons - salade de surimi  
Dos de colin à l'aneth - paleron braisé  
Brocolis - riz - champignons à l'ail  
Emmental - yaourt nature  
Poire locale - flan nappé caramel - pain d'épices

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.