Les Gourmands Disent...

Menu Belgique 2026

Pierrard

Chers parents, chers élèves,

Toute l'équipe des Gourmands Disent vous souhaite une excellente année scolaire 2025-2026, pleine de découvertes, de réussite et de bons repas !

Nous mettons tout en œuvre chaque jour pour proposer aux enfants des plats équilibrés, variés et savoureux, préparés avec soin dans notre cuisine à partir de produits de qualité, souvent issus de producteurs locaux.

Cette année encore, nous avons conçu plusieurs formules de menus pour répondre aux attentes et aux habitudes de chaque établissement :

› Avec ou sans entrée
› Avec ou sans frite
› Avec ou sans dessert glacé en fonction des équipements des écoles (Dans les écoles ne disposant pas de congélateur, un dessert alternatif adapté sera proposé.)
› Autres adaptations selon les besoins spécifiques

Ces possibilités nous permettent de nous adapter au mieux aux exigences de la cantine dans laquelle votre enfant est inscrit, tout en garantissant une qualité et une fraîcheur optimales.

Nous vous remercions de votre confiance et restons à votre écoute tout au long de l'année.

Bon appétit et bonne rentrée à toutes et à tous !
L'équipe des Gourmands Disent

LÉGENDE

Un petit mot sur nos menus :
Sur chaque menu, vous retrouverez de petits dessins placés à côté de certains plats.
Ils sont là pour vous informer simplement et clairement sur :
✅La provenance de nos produits
🌿La qualité ou les engagements liés à leur production
💡Ou encore pour vous donner quelques infos utiles sur les ingrédients utilisés.

👉Voici la signification de chacun d'eux :

La viande vient directement des fermes de la région via une boucherie de confiance ou des coopératives agricoles engagées pour une alimentation de qualité !

Nos produits laitiers sont fabriqués dans de petites exploitations locales, avec soin et passion, tout près de chez vous !

Plat végétarien

Nous proposons de la volaille française autant que possible

Nous aidons les élèves à découvrir les saisons en proposant des menus adaptés aux produits de chaque période de l'année.

Le poisson que nous servons est issu de la pêche durable, pour respecter la mer et préserver les ressources.

Céréales provenant de producteurs locaux

Les informations importantes sont indiquées là où vous voyez ce logo !

Les 14 allergènes majeurs

1 Présent dans les céréales comme le blé, l'épeautre, le seigle ou l'orge. On le retrouve dans le pain, les pâtes ou les sauces épaissies.

2 Crevettes, crabes, langoustines... souvent utilisés dans les plats asiatiques, les soupes de poissons ou les sauces.

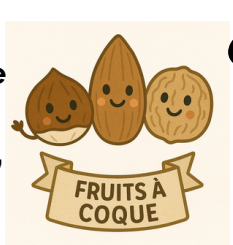
3 Utilisés dans les quiches, les gâteaux, les pâtes, les sauces comme la mayonnaise ou certaines panures.

4 Retrouvé dans les plats de poisson, mais aussi dans certaines sauces, bouillons ou produits transformés comme le surimi.

5 Cacahuètes et leurs dérivés (beurre de cacahuète, huile...). Très présents dans les plats exotiques ou les produits industriels.

6 Base de nombreux produits végétaux (tofu, sauces asiatiques, boissons...). Il peut aussi se cacher dans certaines sauces ou produits transformés.

7 Présent dans le lait, les fromages, les yaourts, la crème... mais aussi dans de nombreuses préparations sucrées et salées.



8 Noix, noisettes, amandes, pistaches... utilisées dans les pâtisseries, les pestos, ou les pains spéciaux.

9 Peut être utilisé cru (en salade) ou cuit (dans les soupes, sauces ou fonds). Parfois présent dans les bouillons en poudre.

10 Se retrouve dans les vinaigrettes, sauces, marinades, et parfois en poudre dans des plats cuisinés.

11 Souvent sous forme de graines dans les pains, crackers, houmous ou sauces asiatiques

12 Utilisés comme conservateurs dans les fruits secs, le vinaigre, certains jus ou les charcuteries.

13 Légumineuse parfois utilisée dans les pains ou préparations sans gluten.

14 Moules, huîtres, escargots... et parfois présents dans les soupes de poissons ou sauces aux fruits de mer.

P Certains de nos plats contiennent de la viande de porc, comme le jambon, les lardons, la saucisse ou le pâté, ...
Pour que chacun puisse faire son choix en toute confiance, la lettre "P" est ajoutée dans nos menus lorsqu'un plat en contient.

MENU DU 30 MARS AU 3 AVRIL

Lundi 30

BOULETTES SAUCE TOMATE (1-3-7-P)
FRITES
SALADE

GOÛTER: MADELEINE

SOUPER: PIZZA

Mardi 31

TORTILLA (3-7)
POÊLÉE DE LÉGUMES D'ÉTÉ (9)

GOÛTER: TARTE

SOUPER: MITRAILLETTE

Mercredi 1

CERVELAS ALSACIEN (7-P)

GNOCCHIS (1)
BROCOLIS (1-7-10)

GOÛTER: LEO

SOUPER: SANDWICH DAGO/ITALIEN/THON MAYO

Jeudi 2

PÂTES JAMBON FROMAGE (1-7-P)
FROMAGE RAPÉ (7)

GOÛTER: MUFFIN

SOUPER: CRÈPES GARTINÉES

Vendredi 3

POISSON GRATINÉ SAUCE PROVENÇALE (1-4-7-9)
SEMOULE

MENU DU 6 AU 10 AVRIL

Lundi 6

Mardi 7

RÔTI FAÇON ORLOFF (1-7-P)
FRITES
FLAGEOLETS (7)

GOÛTER: SALADE DE FRUITS

SOUPER: QUICHE ET SALADE

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 8

OMELETTE (3-7)
JARDINIÈRE DE LÉGUMES
SAUCE CRÈME (1-7)

GOÛTER: TWIX

SOUPER: SANDWICH JAMBON-BEURRE/ BOULETTE/PITTA

Jeudi 9

PILONS DE POULET (7)
GRATIN DE CHOU-FLEUR
ECRASÉ DE PDT (3-7)

GOÛTER: COOKIE

SOUPER: HACHI PARMENTIER

Vendredi 10

FISH STICKS (1-3-4)
PÂTES
LÉGUMES ARC-EN-CIEL (1)
SAUCE CURRY (7)

Issu de la pêche durable

MENU DU 13 AU 17 AVRIL

Lundi 13

CORDON BLEU DE DINDE (1-7)
RISOTTO DE LÉGUMES (7-9)

GOÛTER: BROWNIE

SOUPER: PANINI SALADE

Mardi 14

SAUCISSE (P)
STOEMP DE CAROTTES (3-7)
SAUCE BRUNE (1-7-10)

GOÛTER: CAKE POMMES

SOUPER: HAMBURGER FRITES

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 15

PAIN DE VIANDE
POLENTA (1-7)
SAUCE AUX CHAMPIGNONS (1-7-10)

GOÛTER: MARS

SOUPER: SANDWICH FROMAGE-BEURRE/GAUMAIS/CRABE

Jeudi 16

CÔTE DE PORC MARINÉE (P)
FRITES
RATATOUILLE

GOÛTER: GAUFRE CHOCOLAT

SOUPER: PÂTES GRATINÉES SAUMON FUMÉE

Vendredi 17

MAC AND CHEESE (1-7)
CRUDITÉS

MENU DU 20 AU 24 AVRIL

Lundi 20

CROUSTILLANT FROMAGE (1-3-7)
MÉLANGE DE CÉRÉALES (1)
CRUMBLE DE LÉGUMES (1-7)

GOÛTER: ZEBRA

SOUPER: TORTELLINI

Mardi 21

WATERZOOÏ DE VOLAILLE (1-7)
POMMES DE TERRE VAPEUR

GOÛTER: MILLEFEUILLE

SOUPER: TACOS

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 22

GRATIN DE POISSON
ET PETITS LÉGUMES
(1-4-7-9)

GOÛTER: NAPOLITAIN
SOUPER: SANDWICH ROTI
MOUTARDE/SAUMON
BOURSIN/DAGO

Jeudi 23

(3-7-9-10)
POULET FARCI AUX ASPERGES
GALETTES DE PDT (1-3)
PETITS POIS LARDONS (P)
SAUCE AUX ASPERGES (1-7)

GOÛTER: GAUFRE FOURRÉE

SOUPER: CROQUE MONSIEUR
GRATINÉ SALADE

Vendredi 24

HAMBURGER (1-7)
FRITES
CRUDITÉS (7)