







**Ecole MENU DECEMBRE 2022**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<b>Semaine 48</b>	<b>28/11/2022</b>	<b>29/11/2022</b>	<b>30/11/2022</b>	<b>01/12/2022</b>	<b>02/12/2022</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-7-9) EMINCE DE POULET TEX MEX  <b>RIZ</b> LEGUMES MEXICAIN BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE TOMATES (1-9) BURGER VEGETARIENNE (1-5) SAUCE CHAMPIGNONS (1-7-9) POTEE <u>LEGUMES D'HIVER</u> (3-7-9) FRUIT	POTAGE JULIENNE (1-9) GOULASH HONGROISE (1-9)  POMMES DE TERRE SAUTE <u>SALADE MIXED</u> – DRESSING (10) FRUIT	POTAGE <u>CELERI BLANC</u> (1-7-9) PÂTES (1-3) SAUCE VEGETARIENNE (1-5-7) FROMAGE RÂPE (7) MOUSSE AU CHOCOLAT (7)	POTAGE <u>CAROTTES</u> (1-9) FILET DE LIEU (4) SAUCE HOLLANDAISE (1-3-7-9) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <u>EPINARDS A LA CREME</u> (1-7) <b>FRUIT</b>
<b>ALTERNATIVE</b>					
<b>Semaine 49</b>	<b>05/12/2022</b>	<b>06/12/2022</b> 	<b>07/12/2022</b>	<b>08/12/2022</b>	<b>09/12/2022</b> 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET SAUCE PROVENCALE <b>POMMES DE TERRE NATURE</b>  BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CERFEUIL (1-9) BOULETTES DE SOJA (1-3-5-7-9) SAUCE LAPIN (1-9) STOEMP AUX LEGUMES (3-7-9) DESSERT	MINISTRONE (1-3-9) BURGER DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE FINES HERBES (1-7-9) POMMES CAMPAGNARDE <b>COMPOTE DE POMMES</b> FRUIT	<b>POTAGE POIREAUX</b> (1-7-9) SPIRELLI (1-3) SAUCE FROMAGE, POIS, POIS CHICHES (1-7) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE TOMATES (1-9) WATERZOOI DE POISSON (1-4-7-9) PETITS LEGUMES (9) <b>RIZ</b>  FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>					
<b>Semaine 50</b>	<b>12/12/2022</b>	<b>13/12/2022</b>	<b>14/12/2022</b>	<b>15/12/2022</b>	<b>16/12/2022</b> 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>POIS</u> (1-9) <b>FILET DE POULET</b> SAUCE CHASSEUR (1-9) STOEMP AUX <u>EPINARDS</u> (3-7)  BISCUIT (1-3-7-8)	VELOUTE CARMEN (1-7-9) BOULETTE VEGETARIENNE (5-7) SAUCE GRAINS DE MOUTARDE (1-7-9-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <u>DUO DES CAROTTES</u> (1) FRUIT	POTAGE <u>OIGNONS</u> (1-9) HACHIS PARMENTIER (1-3-5-7-9)  FRUIT	POTAGE <u>VERT PRE</u> (1-9) FARFALLE (1-3) SAUCE PUTTANESCA (1-9) FROMAGE RÂPE (7)  YAOURT SUCRE (7)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9)  PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS PROVENCALE (1-9) <b>FRUIT</b>
<b>ALTERNATIVE</b>					
<b>Semaine 51</b>	<b>19/12/2022</b>	<b>20/12/2022</b>	<b>21/12/2022</b>	<b>22/12/2022</b>	<b>23/12/2022</b> 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES CORDON BLEU (1-3-7-9)  CELERI RAVES A LA CREME (1-7-9) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> BISCUIT (1-3-7-8)	VELOUTE AGNES SOREL (1-7-9) BOULETTE LENTILLES (1-3) SAUCE AUX AIRELLES (1-9) PUREE A LA CIBOULETTE (3-7) <b>CAROTTES AU MIEL</b> (1) MOUSSE LIEGEOISE (7)	POTAGE CHOUX-FLEUR (1-7-9) CARBONADES A LA FLAMANDE (1-9-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <u>SALADE MIXTE</u> DRESSING (6-10) FRUIT	POTAGE <u>MARAICHER</u> (1-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE AUX QUORN (1-5-9) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING VANILLE (7)	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) PLANCHETTE DE COLIN (4) SAUCE DUGLERE (1-2-4-7-9-14) POTEE AUX <b>POIREAUX</b> (3-7) COMPOTINE
<b>ALTERNATIVE</b>					
<b>Semaine 52</b>	<b>26/12/2022</b>	<b>27/12/2022</b>	<b>28/12/2022</b>	<b>29/12/2022</b>	<b>30/12/2022</b>
	<b>VACANCES D'HIVER</b>				

L'équipe de MAMYHOME vous souhaite des bonnes fêtes de fin d'année et une bonne année





Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacés
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou,  
noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et  
noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

Les fruits et légumes locaux –

À savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes (Nord de la France...)

Et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

**Fruits** : Noisette, noix, poire, pomme

**Légumes** : brocoli, carotte, céleri branche, cerfeuil, champignons, chicon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cresson, salade de blé, panais, pleurote, poireau, salsifis, topinambour- betterave rouge, céleri rave, chou-rave, navet, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga

Légumes d'hiver : **chou vert**, **carottes**, **poireau**, **céleri rave**, pois



## Poireau

Le **Poireau** est une plante herbacée vivace largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Le Poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

Cette plante préfère un sol frais, profond et riche en humus. Elle est très rustique et supporte bien le froid de l'hiver.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : tartes, quiches, gratins ; potages, pot-au-feu, potées...

Source : Wikipédia

La **cuisine chinoise** est parmi les plus réputées au monde. Elle est bien connue, grâce aux restaurants chinois établis un peu partout.

La cuisine chinoise est une des plus réputées au monde, et sans doute celle qui comporte le plus de variations. Il faut plutôt parler de cuisines chinoises car l'aspect régionale est fondamental. Malgré une continuité remarquable dans l'histoire de cette cuisine. La grande division régionale est celle du blé au Nord et du riz au Sud

Comme dans tous les pays, la cuisine de Chine change selon les régions. Il faut faire attention au goût, à l'arôme, à la couleur et à la consistance, cela depuis très longtemps. À la place de nos assiettes et de nos fourchettes, la table des Chinois est composée de baguettes, d'un bol et d'une cuillère. Chaque personne se sert dans les différents plats avec ses baguettes.

Les enfants mangent avec une cuillère le temps d'apprendre à manger avec des baguettes. Celles-ci peuvent être en bambou, en métal ou en plastique. Les aliments sont cuits dans un wok, une sorte de poêle en métal au fond arrondi. Les Chinois utilisent beaucoup d'herbes aromatiques pour parfumer leurs plats.