



PROPOSITION MENU AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
LUNDI DE PÂQUES	POTAGE AUX COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	MINISTRONE <i>Gluten, Œuf, Cèleri</i>	POTAGE CAROTTES <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE CHOUX-FLEURS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
	NUGGETS LEGUMES ✓ MIX MEXICAINE TOMATEE POMMES DE TERRE NATURE BIO Alternatif maternelle : NUGGETS DE POULET <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	CUISSE DE POULET SAUCE CHASSEUR POMMES DE TERRE RISSOLEES SALADE MIXTE – DRESSING <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri, moutarde</i>	SPIRELLI ✓ SAUCE CREME FROMAGE PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE ✓ POTEE AUX CAROTTES BIO <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, Cèleri</i>	BOUILLON DE LEGUMES <i>Gluten, Œuf, Cèleri</i>	POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE PORTUGAISE <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
SAUTE DE POULET JUS LIE PUREE POMMES DE TERRE BROCOLI SAUCE BECHAMEL <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	SAUCISSE VEGETARIENNE ✓ POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX ROUGE AUX POMMES BIO <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	LEGUMES FARCI SAUCE VIANDE PATES GRECQUE BIO <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	PÂTES ✓ SAUCE TOMATES, BASILIC FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON PANE ✓ SAUCE TARTARE POTEE ENDIVES <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
FRUIT	FRUIT BIO	FRUIT	PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
POTAGE BROCOLI <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE JULIENNE <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE OIGNONS <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE JARDINIERE <i>Gluten, Cèleri</i>
EMINCE DE POULET SAUCE FINES HERBES RIZ AUX LEGUMES BIO <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	BOULETTES LENTILLES ✓ POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	HAMBURGER DE BOEUF SAUCE SAMBRE ET MEUSE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	SPAGHETTI ✓ SAUCE BOLOGNAISE AUX QOURN FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	RAGOUT DE POISSON A LA PORTUGAISE PUREE POMMES DE TERRE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
FRUIT	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT PANACHE (Lait)	FRUIT
22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
POTAGE ASPERGES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE EPINARDS <i>Gluten, Cèleri</i>	CREME CELERI <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE AUX POIS <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
ROTI DE DINDE SAUCE JUS LIE PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	BOULETTES SOJA ✓ SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	OISEAU SANS TETE DE BOEUF SAUCE VIANDE POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX -FLEURS BECHAMEL <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	MACARONI ✓ SAUCE FROMAGE AUX PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	BURGER DE POISSON ✓ SAUCE COCKTAIL POTEE AUX LEGUMES DE PRINTEMPS <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
FRUIT	FRUIT BIO	FRUIT	FLAN CAMEL (Lait)	FRUIT
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024

Menus servis sous réserve d'une rupture de stock chez nos fournisseurs et des possibilités du marché.

 Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable)

- Plat contenant de la viande de porc

Mardi et jeudi ; Végétarienne 

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 :

LEGUMES : asperges - cerfeuil – champignons – germes de soja – panais – pleurote – poireaux – radis – rhubarbe – salade – pommes de terre

*Légumes ratatouille : **aubergines** courgettes, oignons, tomates poivrons, rouge et vert

* Légumes d'été : choux-fleurs, haricots, pois, carottes



Épinard *Spinacia oleracea*

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

L'**épinard** (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāġ*), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée *Popeye* comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, la plante ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction.



Culture

L'épinard est cultivé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Il se cultive toute l'année dans les climats tempérés. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel.

Utilisation

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches, dans de nombreuses recettes.

Par 100 gr (frais)

- Valeur nutritionnelle: 15 kcal/ 63 kJ
- Eau: 93,6 %
- Protienes: 2,5 g
- Sucres: 0,4 g
- Caroteen: 5 mg
- Vitamine A: 0,8 mg
- Vitamine B1: 0,11 mg
- Vitamine B2: 0,2 mg
- Vitamine B3: 0,6 mg
- Vitamine B6: 0,2 mg
- Vitamine C: 52 mg
- Fer: 4,1 mg