

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024
 <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;">VACANCES D'HIVER</div>				
08/01/2024 POTAGE CRESSON <i>Gluten, lait, céleri</i> VOL AU VENT CHAMPIGNONS FRITES <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	09/01/2024 POTAGE JARDINIÈRE <i>Gluten, céleri</i> PAIN DE VOLAILLE SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	10/01/2024	11/01/2024 POTAGE VERT PRE <i>Gluten, céleri</i> FUSILLI SAUCE BLANCHE PETITS POIS FROMAGE RAPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	12/01/2024 POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE POTÉE AUX BROCOLIS <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (<i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>)	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT SUCRE (<i>Lait</i>)	FRUIT
15/01/2024 POTAGE COURGETTES <i>Gluten, lait, céleri</i> HAMBURGER SAUCE AU THYM POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES VICHY BIO <i>Alternative : HAMBURGER BOEUF</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	16/01/2024 POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, céleri</i> FALAFAL SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, céleri</i>	17/01/2024	18/01/2024 POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, lait, céleri</i> SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE AU QUORN FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	19/01/2024 POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> PLANCHETTE DE COLIN SAUCE DUGLÈRE POTÉE AUX POIREAUX <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (<i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>)	FRUIT BIO		PUDDING VANILLE (<i>Lait</i>)	FRUIT
22/01/2024 POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, lait, céleri</i> EMINCE DE PORC SAUCE PROVENÇALE EBLY BIO <i>Alternative : EMINCE DE POULET</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	23/01/2024 POTAGE NAVETS <i>Gluten, lait, céleri</i> SAUCISSE DE VEAU SAUCISSE DE CAMPAGNE SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES CAROTTES ET PANAIIS BIO <i>Alternative : SAUCISSE DE VEAU</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>	24/01/2024	25/01/2024 POTAGE DIGNONS <i>Gluten, céleri</i> FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	26/01/2024 POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON PANE POMMES DE TERRE NATURE BIO EPINARDS À LA CRÈME <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri</i>
BISCUIT (<i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>)	FRUIT BIO		YAOURT FRUIT (<i>Lait</i>)	FRUIT
29/01/2024 POTAGE BROCOLI <i>Gluten, lait, céleri</i> ESCALOPE VIENNOISE SAUCE KETCHUP PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>	30/01/2024 POTAGE CAROTTES <i>Gluten, céleri</i> CHIPOLATA DE BOEUF SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	31/01/2024	01/02/2024 POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> PÂTES SAUCE PESTO VERT FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	02/02/2024 POTAGE MARAICHER <i>Gluten, céleri</i> POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE POTÉE AUX LEGUMES D'HIVER <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri</i>
BISCUIT (<i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>)	FRUIT BIO		PUDDING CHOCOLAT (<i>Lait</i>)	FRUIT

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



 Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

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

Poêlé légumes : **carottes**, maïs, pois, poivrons, chou-fleur, haricots

Tajine : oignons, **carottes**, **céleri blanc**, courgettes, poivrons

Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, **champignons noirs**, jets de soja

Champignon comestible

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéneux étant très restreint, la plupart des espèces de champignons sont inoffensives, mais un grand nombre de ces espèces est sans intérêt, par exemple à cause d'un goût, d'une odeur ou d'une consistance désagréable, ou tout simplement car ils sont de taille insignifiante. Au-delà de la cueillette à des fins d'autoconsommation, plusieurs champignon sauvages (girolle, cèpes, chanterelles ...) ou cultivés (champignon de Paris, champignons noirs ...) font l'objet d'un commerce à l'échelle locale, nationale ou internationale, aussi bien sous forme fraîche qu'après dessiccation, mise en conserve ou congélation. Certains champignons peuvent ainsi atteindre une valeur marchande très élevée, comme plusieurs espèces de truffes

Intérêt alimentaire

La composition exacte des champignons dépend de l'espèce. Ils sont tous constitués essentiellement d'eau (de 82 à 92%), le reste étant constitué de minéraux, d'hydrates de carbone, de lécithine, de protéines et de vitamines, ce qui en fait un aliment complet⁵.

