PROPOSITION MENU MARS 2024 **MARIE IMMACULEE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CONGE DE DETENTE				
11/03/2024	12/03//2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
POTAGE COURGETTES *Gluten, Lait, Cèleri*	POTAGE JARDINIERE *Gluten, Cèleri*		***POTAGE CERFEUIL*** *Gluten, Lait, Cèleri*	***POTAGE PORTUGAISE*** *Gluten, Lait, Cèleri*
ESCALOPE VIENNOISE ***KETCHUP*** ***STOEMP AUX CAROTTES BIO*** *Gluten, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde*	**BOULETTES DE SARASIN ET LENTILLES** ***SEMOULE BIO*** ***RATATOUILLE*** Menu Végétarien *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*		***SPAGHETTI*** ***SAUCE BOLOGNAISE AUX QUORN*** **FROMAGE RÂPE** Menu Végétarien *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*	***POISSON PANE*** ***POMMES DE TERRE NATURE BIO*** ***EPINARDS A LA CREME*** ***Alternative : PANE MOZZARELLA*** *Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri*
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	***FRUIT BIO***		***FLAN VANILLE*** *(Lait)*	***FRUIT***
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
POTAGE CHAMPIGNONS *Gluten, Lait, Cèleri*	**POTAGE CAROTTES** *Gluten, Cèleri*		***POTAGE AUX CHOUX DE SAVOIE*** *Gluten, Lait, Cèleri*	**POTAGE TOMATES** *Gluten, Lait, Cèleri*
EMINCE DE PORC AUX FINES HERBES ***POTEE AUX BROCOLIS*** ***Alternative : EMINCE DE POULET*** *Gluten, Soja, Lait, Cèleri*	***PAIN DE VIANDE*** ***POMMES DE TERRE NATURE BIO*** ***CHOUX BLANC SCE BECHAMEL*** ***Alternative : PAIN DE VEAU*** *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*		***PENNE*** ***SAUCE VEGETARIENNE*** **FROMAGE RÂPE** PRINTEMPS Menu Végétarien *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*	***COLIN POCHE*** ***SAUCE DUGLERE*** ***PUREE POMMES DE TERRE*** ***Alternative : BURGER DE VEAU*** *Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde*
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	***FRUIT BIO***		***YAOURT PANACHE*** *(Lait)*	***FRUIT***
25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
POTAGE POIS *Gluten, Cèleri*	**POTAGE ASPERGES** *Gluten, Lait, Cèleri*		***POTAGE PARMENTIER*** *Gluten, Lait, Cèleri*	**POTAGE TOMATES** *Gluten, Lait, Cèleri*
RÔTI DE DINDE ***SAUCE ARCHIDUC*** ***POMMES DE TERRE NATURE BIO*** ***CAROTTES PERSILLEES BIO*** *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*	***NID' ŒUF DE VEAU*** ***SAUCE ESTRAGON*** ***POELE DE LEGUMES PRINTEMPS*** ***CROQUETTES*** MENU DE PAQUES *Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri*		***MACARONI*** ***SAUCE MILANAISE*** **FROMAGE RÂPE** Menu Végétarien *Gluten, Œufs, Lait, Cèleri*	***POISSON MEUNIERE*** ***SAUCE TARTARE*** ***POTEE AUX CELERI RAVES*** ***Alternative : NUGGETS DE DINDE*** *Gluten, Poisson, Œufs, Lait, Cèleri, Moutarde*
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	***FRUIT BIO***		***PUDDING CHOCOLAT*** *(Lait)*	***FRUIT***

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

PROPOSITION MENU MARS 2024 **MARIE IMMACULEE**

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 : pomme et poire

LEGUMES : Betterave rouge, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou rouge, navets, oignons, pommes de terre, potimarron, potirons, champignons, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, cresson, salade de blé, panais, poireau, salsifis, topinambour

*Ratatouille ; poivrons, rouge et vert, **oignons**, courgettes, aubergines

*Légumes méditerranée : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches

Légume du mois : Céleri Raves

Le céleri-rave contient pas mal des fibres alimentaires et est riche
en minéraux tels que le calcium, le potassium, le phosphore et le fer.
Il dispose aussi d'une petite quantité de magnésium.
Le céleri-rave, comme les autres espèces de céleri a une odeur et une saveur particulières.
Elles s'expliquent par la présence d'une huile essentielle appelée « lactan sedanoline »
Le céleri-rave a une action diurétique
Le céleri-rave est une variété du céleri ordinaire dan laquelle la partie inférieure de la tige et la racine principale ont enflé.
Son poids est en moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	28 Kcal
Vitamine B1	0.05 mg
Vitamine B2	0.07 mg
Vitamine C	12 mg
Potassium	400 mg
Magnésium	9 mg
Calcium	80 mg
Phosphore	90 mg
Fer	1.8 mg
Fibres	4.9 g