

PROPOSITION MENU AVRIL 2024

MARIE IMMACULEE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/04/2024 LUNDI DE PÂQUES	02/04/2024 POTAGE AUX COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	03/04/2024	04/04/2024 POTAGE CAROTTES <i>Gluten, Cèleri</i>	05/04/2024 POTAGE CHOUX-FLEURS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
	ESCALOPE VIENNOISE MIX MEXICAINE TOMATEE POMMES DE TERRE NATURE BIO <i>Alternatif maternelle : NUGGETS DE POULET</i> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		Menu Végétarien ICE CREME FROMAGE SPIRELLI PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX CAROTTES BIO <i>Alternatif : OISEAU SANS TETE DE BOEUF</i> <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
08/04/2024 POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	09/04/2024 POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, Cèleri</i>	10/04/2024	11/04/2024 POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	12/04/2024 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 DE VEAU SAUCE VIANDE POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX ROUGE AUX POMMES BIO <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>		Menu Végétarien PÂTES SAUCE TOMATES, BASILIC FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON PANE SAUCE TARTARE POTEE ENDIVES <i>Alternatif : NUGGETS DE DINDE</i> <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
15/04/2024 POTAGE BROCOLI <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	16/04/2024 POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	17/04/2024	18/04/2024 POTAGE OIGNONS <i>Gluten, Cèleri</i>	19/04/2024 POTAGE JARDINIERE <i>Gluten, Cèleri</i>
EMINCE DE PORC SAUCE FINES HERBES RIZ AUX LEGUMES BIO <i>Alternatif : EMINCE DE POULET</i> <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	SAUCISSE DE VOLAILLE SAUCE VIANDE POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		Menu Végétarien SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE AUX QUORN FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	RAGOUT DE POISSON A LA PORTUGAISE PUREE POMMES DE TERRE <i>Alternatif : BOULETTE DE BOEUF</i> <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		YAOURT PANACHE (Lait)	FRUIT
22/04/2024 POTAGE ASPERGES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	23/04/2024 POTAGE EPINARDS <i>Gluten, Cèleri</i>	24/04/2024	25/04/2024 POTAGE AUX POIS <i>Gluten, Cèleri</i>	26/04/2024 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>	SAUCISSE D'AGNEAU SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		Menu Végétarien MACARONI SAUCE FROMAGE PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	BURGER DE POISSON SAUCE COCKTAIL POTEE AUX LEGUMES DE PRINTEMPS <i>Alternatif : STEAK SUISSE</i> <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		FLAN CAMEL (Lait)	FRUIT
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024

CONGE DE PRINTEMPS

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

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