









LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30/12/2024	31/12/2024	01/01/2025	02/01/2025	03/01/2025
VACANCES D'HIVER			VACANCES D'HIVER	
06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
POTAGE CRESSON <i>Gluten, lait, céleri</i> VOL AU VENT  CHAMPIGNONS FRITES <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE JARDINIERE <i>Gluten, céleri</i> PAIN DE VOLAILLE SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>		FUSILLI SAUCE BLANCHE LANIERES « WOK » VEGETARIENNE PETITS POIS FROMAGE RAPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE  POTEE AUX BROCOLIS <i>Alternative : NUGGETS DE POULET</i> <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (<i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>)	FRUIT BIO		YAOURT SUCRE (<i>Lait</i>)	FRUIT
13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, lait, céleri</i> HAMBURGER DE BOEUF SAUCE AU THYM POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES VICHY BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, céleri</i> BOULETTES SOJA SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, céleri</i>		POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, lait, céleri</i> SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE « QOURN » FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> PLANCHETTE DE COLIN  SAUCE DUGLERE POTEE AUX POIREAUX <i>Alternative : BOULETTE DE VEAU « GRAND – MERE »</i> <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
20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, lait, céleri</i> EMINCE DE POULET SAUCE VIANDE FRITES DUO DES CAROTTES <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE NAVETS <i>Gluten, lait, céleri</i> BOULETTE DE VEAU SAUCE TOMATES CHAMPIGNONS BOULGHOUR <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>		POTAGE OIGNONS <i>Gluten, céleri</i> PÂTES SAUCE CREME - PESTO FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE TOMATES -POTIRONS <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON PANE  POMMES DE TERRE NATURE BIO EPINARDS A LA CREME <i>Alternative : OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF</i> <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
27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
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>	 CHIPOLATA DE BOEUF SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>		POTAGE MARAICHER <i>Gluten, céleri</i> FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON POCHE  SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX LEGUMES D'HIVER <i>Alternative : HAMBURGER DE BŒUF – SAUCE VIANDE</i> <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.

La liste des allergènes est à titre indicatif, veuillez vérifier votre bon de livraison quotidiennement

 Poisson labélisé 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

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 champignons 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.