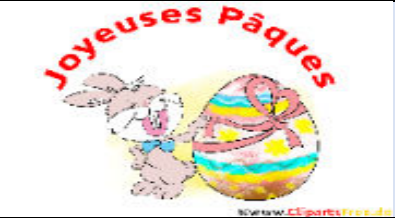


PROPOSITION MENU AVRIL 2025

MARIE IMMACULEE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31/03/2025	01/04/2024	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
POTAGE BROCOLI <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE CAROTTES <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE EPINARDS <i>Gluten, Cèleri</i>
EMINCE DE POULET SAUCE CURRY RIZ AUX LEGUMUS <i>BIO</i> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	MIX MEXICAINE TOMATEE POMMES DE TERRE NATURE <i>BIO</i> <i>Plat végétarienne</i> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		SPIRELLI SAUCE CREME FROMAGE PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE <i>Plat végétarienne</i> <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX CAROTTES <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
BISCUIT <i>(Gluten, œuf, lait, fruits à coque)</i>	FRUIT		YAOURT FRUIT <i>(Lait)</i>	FRUIT
07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025
POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, Cèleri</i>		POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE PORTUGAISE <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
SAUTE DE POULET JUS LIE POTEE AUX LEGUMES <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	SEMOULE <i>BIO</i> TAJINE DE LEGUMES ET POIS CHICHES <i>Plat végétarienne</i> <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>		PENNE SAUCE TOMATES, BASILIC FROMAGE RÂPE <i>Plat végétarienne</i> <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POISSON PANE PUREE POMMES DE TERRE BROCOLI SAUCE BECHAMEL <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT <i>(Gluten, œuf, lait, fruits à coque)</i>	FRUIT		PUDDING VANILLE <i>(Lait)</i>	FRUIT
14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE OIGNONS <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE JARDINIERE <i>Gluten, Cèleri</i>
AIGUILLETES DE POULET SAUCE AIGRE DOUX NASI GORENG <i>BIO</i> <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	EBLY <i>BIO</i> POËLE DE LEGUMES ET LENTILLES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE AUX QOURN FROMAGE RÂPE <i>Plat végétarienne</i> <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>
BISCUIT <i>(Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</i>	FRUIT		YAOURT FRUIT <i>(Lait)</i>	FRUIT
21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	25/04/2024	26/04/2024
LUNDI DE PÂQUES	POTAGE ASPERGES <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 FRITES BOUQUETIERE DE LEGUMES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		MACARONI SAUCE FROMAGE PETITS POIS FROMAGE RÂPE <i>Plat végétarienne</i> <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>
	BISCUIT <i>(Gluten, œuf, lait, fruits à coque)</i>		FLAN CARAMEL <i>(Lait)</i>	FRUIT
28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2024	02/05/2025
				

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 nutritionale: 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