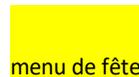




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	30/12/2019	31/12/2019	01/01/2020	02/01/2020	03/01/2020
VACANCES D'HIVER					
Semaine 2	06/01/2020	07/01/2020 	08/01/2020	09/01/2020 	10/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) FILET DE POULET SAUCE DEMI-GLACE (1-9-10) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTE DE POMMES FRUIT	POTAGE CELERI RAVES (1-9) STEAK SUISSE (1-3-5-7-9) EBLY (1) COURGETTES PROVENCALE (1-9) YAOURT NATURE SUCRE (7)		POTAGE BROCOLI (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (bœuf) (1-3-9-10) FROMAGE RÂPE BISCUIT (1-3-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE A LA CIBOULETTE (1-4-7-9) POTEE AU PANAIS (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE		STEAK SUISSE DE VOLAILLE			SAUCISSE DE VEAU - SAUCE VIANDE (1-3-5-7-9)
Semaine 3	13/01/2020 	14/01/2020 	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE VOLAILLE (1-7-9) RÔTI DE PORC AUX PIMENT DOUX SAUCE BARBECUE (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS ET CAROTTES (1) FRUIT	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) BOULETTE PORC-VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES (1-9) BOULGHOUR (1) HARICOTS VERTS - ECHALOTE (1-7-9) FLAN CARAMEL (7)		POTAGE VERT PRE (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE CHASSEUR (1-9-10) POMMES DE TERRE NATURE POELEE DE LEGUMES* (1-7-9) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON MEUNIÈRE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX BROCOLIS (3-7) POMME
ALTERNATIVE	POULET TEX MEX	BOULETTE DE BŒUF (1-3-5-7-9)		FARFALLE PUTTANESCO (1-3-7-9)	CROQ'ŒUF (1-3-7-9)
Semaine 4	20/01/2020	21/01/2020 	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-5-7) KETCHUP (10) POMMES DE TERRE NATURE HARICOTS BEURRE FRUIT	POTAGE CERFEUIL (1-9) HAMBURGER (1-3-5-7-9) SAUCE AUX THYM (1-9-10) POTEE AUX CAROTTES (3-7) MOUSSE CHOCOLAT (7)		POTAGE CHOUX -FLEUR (1-7-9) MACARONI JAMBON DE DINDE (1-3) SCE FROMAGE (1-5-7-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE DUGLÈRE (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE EPINARDS A LA CREME (1) POIRE
ALTERNATIVE		STEAK HACHE BŒUF (1-3-5-7-9)			BOULETTE DE VEAU GRAND-MÈRE (1-3-5-7-9)
Semaine 5	27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) VOL AU VENT CHAMPIGNONS (1-5-7-9) RIZ FRUIT	POTAGE NAVETS (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) POMMES DE TERRE NATURE DUO DES CAROTTES (1) YAOURT FRUIT (7)		POTAGE SALSIFIS (1-7-9) OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF (1-3-5-7-9) POMMES NATURE CHOUX ROUGE AUX POMMES (1) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATE POTIRONS (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX POIREAUX (1-3-7) POMME
ALTERNATIVE				SPIRELLI- SAUCE FLORENTINE – PETITS BOULETTES (1-3-7-9) FROMAGE RÂPE (7)	BOULETTE VEGETARIENNE (1-3-5-7-9)





Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacées
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou,
noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et
noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

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

*Mélange Légumes oublié ; **panais, céleri, carotte jaune-orange, potirons, topinambour, oignons, rouge**

*Poêlé de légumes : pois, **carottes, choux-fleurs**, mais, persil

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



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'auto-consommation, 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.



LA CARNET DE RECETTES



Spaghettis à la bolognaise

Le spaghetti bolognais, ou plus exactement « spaghettis à la sauce bolognaise », sont un plat populaire en dehors de l'Italie. La recette repose sur une sauce tomate à la viande, plus ou moins proche de la version de Bologne, servie sur un lit de spaghettis, avec une couche de parmesan râpé.

Toutefois, les spaghettis à la bolognaise n'existent pas à Bologne même, où le ragù est toujours servi avec des pâtes à base d'œuf, généralement les tagliatelles ou des lasagnes. Les spaghettis sont originaires de Naples et le ragù de Naples s'apparente plus à la recette habituelle des « spaghettis à la bolognaise » que le véritable ragù bolognais.

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de viande de bœuf hachée

1 boîte de tomates pelées de 800 g environ

2 oignons

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'origan

Quelques feuilles de basilic

2 à 3 morceaux de sucre

Piment de Cayenne

Sel, poivre du moulin

400 g de spaghettis



Préparation

1) Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et jetez-y les oignons détaillés. Faites-les cuire à feu doux le temps qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail détaillé à la fin juste le temps qu'il dore très légèrement sans qu'il ne brûle.

2) Mettez les tomates dans la casserole et portez sur feu moyen à fort. Laissez mijoter 20 minutes en ajoutant l'origan, le basilic, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le sucre selon les goûts.

3) Baissez le feu en remuant pour faire réduire la sauce. Réservez.

4) Faites cuire la viande dans une poêle après l'avoir assaisonnée. Pensez à bien retirer le jus de la viande.

Pour finir

Mélangez la viande à la sauce et mélangez le tout aux pâtes cuites al dente.