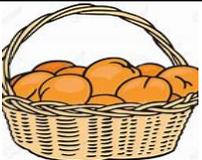


PROPOSITION MENU FEVRIER 2020 ECOLES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 5	27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					
ALTERNATIVE					
Semaine 6	03/02/2020	04/02/2020 	05/02/2020	06/02/2020	07/02/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE AUX POIS (1-7-9) RÔTI DE DINDE (1-3) SAUCE NAPOLI (1-3-5-7) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> HARICOTS PRINCESSE FRUIT	POTAGE <b>OIGNONS</b> (1-7-9) BOUDIN BLANC (1-5-7-9) SAUCE BRUNE (1-7-9-10) PUREE (3-7) COMPOTE DE <b>POMMES</b> PUDDING VANILLE (7)	CREME DE <b>CELERI</b> (1-7-9) NAVARIN D'AGNEAU* (1-9-10)  POËLEE DE SEMOULE (1-7)  FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) QUENELLES DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE PRIMAVERA (1-9) PÂTES (1-3) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE MARAICHER (1-9) POISSON PANE (1-3-4-5-7-9) SAUCE COCKTAIL (3-6-9-10) POTEE AUX LEGUMES D'HIVER* (7) FRUIT
ALTERNATIVE		SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9)			STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)
Semaine 7	10/02/2020	11/02/2020 	12/02/2020	13/02/2020	14/02/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	CREME BROCOLI (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-5-7-9) PIPERATE BASQUE (1-9) BOULGHOUR (1) FRUIT	POTAGE <b>POIREAUX</b> (1-7-9) SAUCISSE DE CAMPAGNE (1-3-5-7) SAUCE VIANDE (1-9) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> HARICOTS BEURRE MOUSSE AU CHOCOLAT (7)	BOUILLON (1-7-9) CUISSÉ DE POULET  <b>POMMES DE TERRE PERSILLEES</b> SALADE MIXTE – DRESSING (9-10)  FRUIT	POTAGE CRECY ( <b>carotte</b> ) (1-7-9) OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF SAUCE VIANDE (1-9) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> POIS ET <b>CAROTTES</b> BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES - <b>POTIRONS</b> (1-7-9) POISSON A LA VAPEUR (4) PUREE JARDINIERE DE LEGUMES (1-7-9) FRUIT
ALTERNATIVE		SAUCISSE DE VEAU		PÂTES MILANAISE DES DE JAMBON DE DINDE (1-3-5-7-9)	EMINCE DE VOLAILLE
Semaine 8	17/02/2020	18/02/2020	19/02/2020 	20/02/2020	21/02/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET SAUCE LYONNAISE (1-9-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>CHOU DE SAVOIE</b> A LA CREME (1-7-9) FRUIT	POTAGE CERFEUIL (1-7-9) EPIGRAMME D'AGNEAU (1-3-5-7-9) COUSCOUS (1) LEGUMES MEDITERANEEN* (1-9) FLAN CARAMEL (7)	CREME DE VOLAILLE (1-7-9) EMINCE DE PORC SAUCE BRUNE AUX RAISINS (1-7) RIZ FRUIT	POTAGE <b>CELERI RAVES</b> (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (bœuf) 1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-7) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX BROCOLI (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE			EMINCE DE POULET		ESCALOPE VIENNOISE (1-3-7-9)
Semaine 9	24/02/2020	25/02/2020	26/02/2020	27/02/2020	28/02/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT		<b>CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)</b>			
ALTERNATIVE					



## PROPOSITION MENU FEVRIER 2020 ECOLES

Légume à découvrir : CHOU DE SAVOY/chou vert



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

menu de fête

tous nos poissons sont du label MSC



### 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** : 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

\*Primavera : **carottes, oignons**, courgette, aubergines

\*petits légumes (navarin) ; **panais, chou de Bruxelles, carottes, oignons, navets**

Jardinière (poisson) : **poireau, carottes, céleri**,

\*Potée légumes d'hiver : **chou vert, oignons, carottes, céleri**

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

# Chou de Savoie

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.



Le **chou de Milan**, **chou de Savoie**, **chou cloqué**, **chou frisé**, ou, **chou pommé frisé**<sup>[1]</sup> est une de chou. C'est une plante herbacée cultivée comme plante potagère pour ses feuilles et sa pomme, et consommée comme légume.

Le chou de Savoie est une plante herbacée bisannuelle qui produit une pomme tendre, moins compacte que celle du chou blanc. Cette variété de chou présente des feuilles fripées ou gaufrées, caractéristique qui le rend particulièrement résistant au froid.

Il est originaire du nord de l'Italie, spécifiquement de la région de Milan, ce qui lui a valu son nom.

## Utilisation

Les choux de Savoie se consomment généralement cuits de diverses façons : soupes, pot-au-feu, cuits à l'eau, ou comme légumes d'accompagnement. Ses feuilles gaufrées le rendent particulièrement propice à la fabrication de choux farcis entiers (la farce est introduite entre les feuilles).

On peut également consommer le cœur blanc-jaune cru en salade.

- Valeur nutritive par 100 gr

valeur énergétique	144 Kj
glucides	4 gr
protéine	3 gr
calcium	50 mg
fer	1 mg
vitamine C	80 mg
vitamine A	1 mg
vitamine B1	0,04 mg
vitamine B2	0,04 mg