















	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 36	31/08/2020	01/09/2020 	02/09/2020	03/09/2020	04/09/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT		Potage parmentier (1-7-9) Escalope viennoise (1-3-9)  <u>Pommes de terre nature</u> <u>Haricots provençale (1)</u> Flan caramel (7)	Potage <u>cerfeuil</u> (1-9) Goulash Hongroise (1-9-10)  Ebly (1)  Fruits	Potage jardinière (1-9) Petits boulettes (1-3-5-7-9) Crème aux légumes (1-7-9) Farfalle (1-3) Fromage râpé (7) Danette chocolat (7)	Potage Carmen (1-9) Colin poché (4) Choron (1-3-7-9) Stoemp aux carottes (3-7)  Fruits
<b>ALTERNATIVE</b>		Maternelle : nuggets de dinde			Escalope de dinde – sce choron
Semaine 37	07/09/2020	08/09/2020  	09/09/2020	10/09/2020	11/09/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Crème d'asperges (1-7-9) Emincé de volaille Curry (1-7-9) Riz Pilaf Fruits	Potage aux <u>carottes</u> (1-9) Oiseau sans tête (1-3-5-7-9) Jus de viande (1-9-10) <u>Pommes de terre nature</u> Petits pois -oignons Danette vanille (7)	Potage volaille (1-7-9) Cordon bleu de dinde (1-3-7) Ketchup Purée (3-7) <u>Haricots</u> Niçoise Fruits	Potage maraicher (1-9) Pain de veau (1-3-5-7-9) Demi – glace (1-9) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Salade de chicons</u> dressing (10) Biscuit (1-3)	Potage aux <u>oignons</u> (1-9) Poisson meunière (1-4) Tartare (10) Purée pommes de terre (3-7) Haricots beurre Fruits
<b>ALTERNATIVE</b>		Oiseau sans tête (veau) (1-3-5-7-9)	Maternelle : nuggets de dinde	Spaghetti Bolognaise (bœuf) (1-3-9) Fromage râpé (7)	<u>Burger végétarienne (1-5-3)</u>
Semaine 38	14/09/2020 	15/09/2020 	16/09/2020 	17/09/2020	18/09/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Velouté aux <u>champignons</u> (1-7-9) Escalope de porc Sauce demi-glace (1-9-10) Potée aux <u>brocolis</u> (3-7)  Fruits	<u>Potage poireaux</u> (1-7-9) Boulette (1-3-5-7-9) Tomates aux petits légumes (1-9) Pâtes grecque (1)  Yaourt fruit (7)	Bouillon (1-9) Hamburger (1-3-5-7-9)  Purée pommes de terre (3-7) Courgettes provençale (1) Fruits	Potage vert pré (1-9) Penne (1-3) Carbonara (1-7) Fromage râpé (7)  Biscuit (1-3)	Potage Portugaise (1-7-9) Cassoulet de poisson (1-4-7-9)  <u>Pommes de terre nature</u> Fruits
<b>ALTERNATIVE</b>	Filet de poulet	Boulette de veau 1-3-5-7-9)	Hamburger de bœuf		Waterzooi Gantoise (1-7-9)
Semaine 39	21/09/2020 	22/09/2020 	23/09/2020	24/09/2020	25/09/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage St germain (pois) (1-9) Rôti de porc Jus de cuisson (1-9) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Légumes méditerranéen</u> (1-7) Fruits	Potage aux <u>navets</u> (1-7-9) Chipolata (3-9)  Purée pommes de terre (3-7) Compote aux <u>pommes</u> Mousse chocolat (7)	Minestrone (1-7-9) Blanquette de veau à l'ancienne (1-7-9) Riz  Fruits	Potage <u>Céleri raves</u> (1-7-9) Filet de poulet Viande (1-9) <u>Pommes de terre nature</u> Salade mixte – vinaigrette (10) Biscuit (1-3)	Potage tomates (1-9) Poisson pané (1-4) Sauce cocktail (10) Purée (3-7) Haricots Fruits
<b>ALTERNATIVE</b>	Rôti de dinde			<u>Pâtes – sce milanaise, fromage (1-3-7-9)</u>	
Semaine 40	28/09/2020  	29/09/2020	30/09/2020	01/10/2020	02/10/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Velouté aux <u>courgettes</u> (1-7-9) Jambon à l'os (7) Sauce Dyonnaise à l'ancienne (1-7-9 - 10) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Duo des carottes</u> (1-9) Fruits	Potage chou-fleur (1-7-9) Saucisse d'agneau (1-3-5-7-9)  Semoule (1) Ratatouille et pois chiches (1) Flan caramel (7)	Potage julienne Steak Suisse (1-3-5-7-9)  Salade liégeoise Fruits		
<b>ALTERNATIVE</b>	Filet poulet				



Légume de saison

Légume à découvrir ; Carotte

 viande de porc

Végétarienne

plat régionale

poissons avec 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** : fraise – mirabelle – noisette- noix – poire – pomme – prune – raisin

**Légumes** : Artichaut – aubergine – bette – betterave rouge – brocoli – carotte – céleri branche – céleri-rave – cerfeuil – champignon – chicorée – chou blanc – chou chinois – chou de Bruxelles – chou-fleur – chou frisé – chou-rave – chou rouge – chou vert – concombre – courgette – épinard – fenouil – haricots – maïs – navet – panais – poireau – poivron – pomme de terre – potimarron – potiron – radis – salade – tomate.

### LA CARNET DE RECETTES



#### POTAGE PORTUGAISE

##### Ingrédients Principaux :

Oignons 50 g, carottes 150 g, tomates fraîches 600 g, riz 160 g, beurre 80 g, eau 2 l, bouquet garni, 1 gousse d'ail.

##### Préparation de la Recette :

Émousser et concasser le quart de tomates. Les cuire dans 40 g de beurre, assaisonner, réserver, faire revenir dans le reste du beurre oignons et carottes émincés, mettre les tomates coupées en quartiers, mouliner, assaisonner, bouquet garni, ail écrasé et la moitié du riz. Cuire l'autre moitié dans du bouillon et réserver. Passer le potage au tamis fin, régler, servir avec les tomates concassées et le riz en garniture.

# Carotte

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

## Description

La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de haut, à racine pivotante, le plus souvent orange, épaisse et allongée. La carotte sauvage se trouve partout en Europe, en Amérique du Nord, en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés. La carotte cultivée est présente dans toutes les zones tempérées du monde.

## Histoire



Différentes couleurs de carottes

Les variétés maraîchères sont cultivées comme des plantes annuelles car le jardinier s'intéresse à la racine tubérisée et non à la graine. La plupart des variétés cultivées sont de couleur orange. Il existe aussi des carottes fourragères blanches. Des variétés "anciennes aujourd'hui" sont aussi de couleur rouge, violette ou jaune.

Les carottes sont souvent consommées crues, en jus, râpées, en salade, seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition de potées, de soupes, de purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur ou à l'étouffée (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

## Propriétés nutritives

L'apport énergétique de la carotte crue est de 26 kilocalories par 100 g (= 109 kilojoules par 100 g). Contient 88,2 % d'eau, 0,98 % de protéines, 0,20 % de lipides et jusqu'à 4,8 % de sucre. Les carottes sont riches en bêta-carotène (provitamine A). Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (autre 200 % pour 100 g). La teneur moyenne en vitamine C est de 7 mg par 100 g. Elle contient aussi toutes les vitamines du groupe B sauf la B12. Les minéraux apportés sont très nombreux, en particulier du calcium, magnésium, potassium et fer.