
















|  | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI   |
|--|--|--|------------|---|--|
| Semaine 35   | 29/08/2022   | 30/08/2022   | 31/08/2022 | 01/09/2022  |  02/09/2022          |
| POTAGE<br>VIANDE<br>SAUCE<br>FECULANTS<br>LEGUMES<br>DESSERT | Potage cresson (1-7-9)<br>Vol – au- vent (1-7-9)<br><br>Purée pommes de terre (1-3)<br><br>Biscuit (1-3-7-8)   | Potage parmentier (1-7-9)<br>Hamburger de bœuf (1-3)<br>Sauce diable (1-9)<br><b>Pommes de terre nature</b><br>Carottes Parisienne<br>Flan vanille (7)   |            | Potage <b>jardinière</b> (1-9)<br>Petits boulettes (1-3-5-7-9)<br>Crème aux légumes (1-7-9)<br>Farfalle (1-3)<br>Fromage râpé (7)<br>Danette chocolat (7)   | Potage tomates (1-9)<br>Colin poché (4)<br>Choron (1-3-7-9)<br><b>Pommes de terre nature</b><br>Salade mixte, carottes râpés,<br>dressing (10)<br>Fruits<br>Escalope de dinde – sce choron |
| Semaine 36   | 05/09/2022   | 06/09/2022                             | 07/09/2022 | 08/09/2022  | 09/09/2022    |
| POTAGE<br>VIANDE<br>SAUCE<br>FECULANTS<br>LEGUMES<br>DESSERT | Crème d'asperges (1-7-9)<br>Emincé de volaille<br>Curry (1-7-9)<br><b>Riz</b> aux petits légumes (9)<br><br>Biscuit (1-3-7-8)  | Potage aux <b>carottes</b> (1-9)<br>Oiseau sans tête (1-3-5-7-9)<br>Jus de viande (1-9-10)<br><b>Pommes de terre nature</b><br>Petits pois -oignons (1-7)<br>Fruits<br>Oiseau sans tête (veau) (1-3-5-7-9) |            | Potage <b>maraicher</b> (1-9)<br>Spaghetti (1-3)<br>Sauce bolognaise (viande bœuf) (1-9)<br>Fromage râpé (7)<br>Danette vanille (7)   | Potage aux <b>oignons</b> (1-9)<br>Poisson meunière (1-4)<br>Tartare (3-10)<br>Purée pommes de terre (1-3)<br>Poêlé des légumes (1-7-9)<br><b>Fruits</b><br>Burger végétarienne (1-5-3)    |
| Semaine 37   | 12/09/2022    | 13/09/2022   | 14/09/2022 | 15/09/2022  | 16/09/2022    |
| POTAGE<br>VIANDE<br>SAUCE<br>FECULANTS<br>LEGUMES<br>DESSERT | Velouté aux <b>champignons</b> (1-7-9)<br>Sauté de poulet<br>Sauce demi-glace (1-9)<br>Potée aux <b>carottes</b> (3-7)<br><br>Biscuit (1-3-7-8)  | <b>Potage poireaux</b> (1-7-9)<br>Boulette de veau (1-3-5-7-9)<br>Tomates aux petits légumes (1-9)<br><b>Pâtes grecque</b> (1)<br><br>Fruits   |            | Potage vert pré (1-9)<br>Penne (1-3)<br>Carbonara (1-7)<br>Fromage râpé (7)<br><br>Yaourt fruits mixés (7)  | Potage Portugaise (1-7-9)<br>Cassoulet de poisson (1-4-7-9)<br><br><b>Riz</b><br><br>Fruits<br>Waterzooi Gantoise (1-7-9)  |
| Semaine 38   | 19/09/2022   | 20/09/2022    | 21/09/2022 | 22/09/2022  | 23/09/2022   |
| POTAGE<br>VIANDE<br>SAUCE<br>FECULANTS<br>LEGUMES<br>DESSERT | Potage St germain (pois) (1-9)<br>Rôti de porc<br>Jus de cuisson (1-9)<br><b>Pommes de terre nature</b><br><b>Choux blancs</b> à la crème (1-7)<br>Biscuit (1-3-7-8)<br><br>Rôti de dinde  | Potage aux <b>navets</b> (1-7-9)<br>Chipolata (1-3-5-7-9)<br><br>Purée pommes de terre (3-7)<br><b>Compote de pommes</b><br>Fruits<br>Chipolata veau (1-3-5-7-9)   |            | Potage <b>céleri raves</b> (1-7-9)<br><b>Filet de poulet</b><br>Sauce romarin (1-9)<br><b>Pommes de terre nature</b><br><b>Salade mixte</b> – vinaigrette (10)<br>Mousse au chocolat (7)<br><br><b>Pâtes</b> – sce milanaise, fromage (1-3-7-9) | Potage tomates (1-9)<br>Poisson pané (1-4)<br>Sauce cocktail (3-10)<br>Stoemp aux épinards (3-7)<br><b>Fruits</b><br>Croc œuf (1-3-5-7)  |
| Semaine 39   | 26/09/2022     | 27/09/2022   | 28/09/2022 | 29/09/2022  | 30/09/2022   |
| POTAGE<br>VIANDE<br>SAUCE<br>FECULANTS<br>LEGUMES<br>DESSERT | Velouté aux <b>courgettes</b> (1-7-9)<br>Jambon à l'os (7)<br>Sauce Dyonnaise à l'ancienne (1-7-9 - 10)<br><b>Pommes de terre nature</b><br><b>Duo des carottes</b> (1-9)<br>Biscuit (1-3-7-8)<br><br><b>ALTERNATIVE</b> <b>Filet poulet</b> | <b>La fête de la Fédération Wallonie-Bruxelles</b>   |            | Potage cresson (1-7-9)<br>Dès de dinde (5-7)<br>Sauce Puttanesco (1-9)<br>Cornettes (1-3)<br>Fromage râpé (7)<br>Petits pois<br>Flan caramel (7)  | Potage tomates (1-9)<br>Filet de hoki poché (4)<br>Sauce à l'aneth (1-4-7-9)<br><b>Pommes de terre nature</b><br>Légumes d'été (1-7-9)<br><br>Fruits<br>Escalope de dinde                  |



Ecole

SEPTEMBRE 2022



Collège Jean XXIII *Parmenier*



Légume de saison

Légume à découvrir ; Carotte

 viande de porc

Végétarienne bio

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, mouiller, 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 (outre 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.



Ecole

SEPTEMBRE 2022



Collège  
Jean XXIII *Parmontier*

