
















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



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 (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.