



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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 <u>chou-fleur</u> (1-7-9) Saucisse d'agneau (1-3-5-7-9) Semoule (1) <u>Ratatouille*</u> et pois chiches (1) Flan caramel (7)		Potage <u>cerfeuil</u> (1-9) Dès de dinde Sauce puttanesco* (1-9) Cornets (1-3) Petits pois Biscuit (1-3-8)	Potage <u>tomates</u> (1-9) Filet de poisson (4) Sauce à l'aneth (1-7-9) <u>Pommes de terre nature</u> Poêlé de légumes (7) Fruit
ALTERNATIVE	Filet de poulet				Escalope de dinde
Semaine 41	05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage <u>brocoli</u> (1-7-9) Vol au vent - quenelles de volaille (1-3-5-7-9) Riz Biscuit (1-3-8)	Potage <u>maraicher</u> (1-9) Pain de veau (1-3-5-7-9) Sauce romarin (1-9) Potée aux <u>légumes d'automne *</u> (3-7) Danette vanille (7)		Potage <u>épinards</u> (1-9) Burger au fromage (1-3-5-7-9) Sauce tomate aux <u>champignons</u> (1-9) Pommes de terre nature Yaourt fruit (7)	Potage <u>tomates</u> (1-9) Filet de poisson meunière (1-4-5-7) Purée de pommes de terre (3-7) <u>Brocoli</u> Fruit
ALTERNATIVE				Macaroni, sce fromage Jambon de dinde (1-3-7-9)	Buchette poulet (1-3-5-7-9)
Semaine 42	12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage cresson (1-7-9) Filet de poulet Sauce <u>champignons</u> (1-9-10) <u>Pommes de terre nature</u> Petits pois & <u>carottes</u> (1-7) Biscuit (1-3-8)	Potage <u>carotte</u> (1-7-9) Saucisse de volaille (1-3-5-7-9) Sauce viande (1-9) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Compote de pommes</u> Yaourt fruit (7)		Potage <u>poireaux</u> (1-9) Spaghetti (1-3) Sauce bolognaise (1-9) Fromage râpé (7) Flan vanille (7)	Potage <u>tomates potirons</u> (1-7-9) Filet de poisson (4) Sauce duglère (1-4-7-9) <u>Stoemp aux poireaux</u> (3-7) Fruits
ALTERNATIVE					Steak Suisse (1-3-5-7-9)
Semaine 43	19/10/2020	20/10/2020 	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage St germain (pois) (1-9) Rôti de dinde Sauce stroganoff (1-9) Purée de pommes de terre 3-7) <u>Haricots beurre</u> Fruits	Potage jardinière (1-7-9) Boudin blanc (1-3-9-10) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Choux rouges aux pommes (1)</u> Mousse chocolat (7)		Potage <u>oignons</u> (1-7-9) Epigramme d'agneau (1-3-5-7-9) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Chou-fleur</u> Fruit	Potage <u>tomates</u> (1-9) Poisson pané (1-4) Sauce tartare (10) Pâtes grecque (1) <u>Courgettes</u> à la provençale (1) Biscuit (1-3-8)
ALTERNATIVE		Saucisse de veau (1-3-5-7-9)		Pâtes – sce milanaise, fromage (1-3-7-9)	
Semaine 44	26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Velouté aux <u>champignons</u> (1-7-9) Escalope viennoise (1-3-5-7-9) <u>Pommes de terre nature</u> <u>Carottes Vichy</u> (1-9) Biscuit (1-3-8)	Potage aux sourcieres (1-7-9) Roulade Halloween (1-3-5-7-9) Sauce vampire (1-9) <u>Potée potirons</u> (3-7) Fruit		Potage Vert Pré (1-9) Pâtes à la carbonara (1-3-7-9) Fromage râpé (7) Fruit	Crème aux <u>céleris</u> (1-7-9) Waterzooi de poisson aux petits légumes (1-2-4-7-9) Purée de pommes de terre (3-7) Biscuit (1-3-8)
ALTERNATIVE	Maternelle : nuggets de poulet (1-9)				Waterzooi Gantoise (1-7-9)



Légume de saison

Légume à découvrir ; Potiron



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

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 : Noix – Poire – Pomme – Prune – Raisin

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou-rave - Chou rouge - Chou vert - Courgette – Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis - Topinambour



Potiron



Le **potiron** est une plante originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud. Le mot « potiron », apparu au ^{xvi}^e siècle, aurait désigné à l'origine un gros champignon.

Le potiron est largement cultivé comme plante potagère pour son fruit comestible à maturité. Le terme désigne aussi ce fruit consommé comme légume

Cette plante a été introduite en Europe et en Chine par les Portugais au ^{xvi}^e siècle,

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est sucrée, savoureuse et filandreuse.

C'est une plante herbacée annuelle à longues tiges très vigoureuses, rampantes, éventuellement grimpantes, qui s'accrochent par des vrilles à tout support.

Les feuilles sont grandes, entières, cordiformes, à nervation palmée, formant cinq lobes arrondis.

Les fleurs à sexes séparés (plante monoïque) sont jaune orangé.

Les fruits sont très polymorphes. Ils varient, selon les variétés, par leur forme (sphérique plus ou moins aplatie, allongée, bosselée...), par leur taille (de moins d'un kilogramme à plus de 200 kg), par leur couleur à maturité (blanc, jaune, orange, rouge, vert, bleu-vert...). Un caractère spécifique est la section cylindrique du pédoncule, très gros et spongieux (subéreux). La chair est épaisse et de couleur jaune orangé.

Les graines légèrement bombées, ovales, lisses, sont blanches et assez grandes : de 2 à 3 cm de long.

Tous les potirons se reproduisent par semis.

Il s'écoule six mois entre le semis et la récolte

Riche naturellement en β -carotène, sa densité nutritionnelle élevée en fait un légume à consommer régulièrement dans le cadre de la prévention des cancers ou des maladies cardio-vasculaires. La consommation de 150 grammes permet de couvrir la totalité des besoins quotidiens en provitamine

Le potiron contient 95,6 % d'eau. Il peut se conserver sans difficulté de six mois à un an dans un endroit tempéré et sec (intérieur de maison par exemple).

Cette plante, est l'emblème d'une fête traditionnelle nord-américaine, Halloween.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	36 Kcal	Magnésium	10 mg
--------------------	---------	-----------	-------



Ecole

Vitamine B1	0.05 mg	Calcium	25 mg
Vitamine B2	0.06 mg	Fer	0.6 mg
Vitamine C	14 mg	Fibres	1 g

Légumes d'automne : carotte – céleri raves – chou-vert- poireaux – oignons

Ratatouille : aubergines – carottes - courgettes – oignons – poivrons – tomates

Sauce Puttanesco : tomates, oignons, olives, câpres, poivrons, courgettes

