










	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Semaine 1	04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021 	07/01/2021 	08/01/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-7-9) FILET DE POULET SAUCE DEMI-GLACE (1-9-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>COMPOTE DE POMMES</u> FRUIT	POTAGE <u>CELERI RAVES</u> (1-9) STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)  <u>EBLY</u> (1) COURGETTES PROVENCALE (1-9) YAOURT NATURE SUCRE (7)	MINISTRONE (1-3-9) EMINCE DE PORC SAUCE AU CURRY LEGER (1-7-9) RIZ LEGUMES AU SAVEUR D'INDE* (1-7-9) FRUIT	POTAGE <u>BROCOLI</u> (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (bœuf) (1-3-9-10) FROMAGE RÂPE  BISCUIT (1-3-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE A LA CIBOULETTE (1-4-7-9) POTEE AU <u>PANAIS</u> (3-7) FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>			EMINCE DE POULET		SAUCISSE DE VEAU -SAUCE VIANDE (1-3-5-7-9)
Semaine 2	11/01/2021 	12/01/2021 	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE VOLAILLE (1-7-9) RÔTI DE PORC SAUCE BARBECUE (1-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> PETITS POIS ET <u>CAROTTES</u> (1) FRUIT	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) BOULETTE PORC-VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES (1-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS VERTS -ECHALOTE (1-7) FLAN CARAMEL (7)	POTAGE POIREAUX (1-7-9) KEFTAS DE VOLAILLE  SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES* (9) FRUIT	POTAGE VERT PRE (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> POELEE DE LEGUMES* (1-7-9) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON MEUNIÈRE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <u>BROCOLIS</u> (3-7)  FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>	POULET TEX MEX	BOULETTE DE BŒUF (1-3-5-7-9)		<b>FARFALLE PUTTANESCO (1-3-7-9)</b>	CROQ'ŒUF (1-3-7-9)
Semaine 3	18/01/2021	19/01/2021 	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-5-7) KETCHUP (10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> HARICOTS BEURRE FRUIT	POTAGE <u>CERFEUIL</u> (1-9) HAMBURGER (1-3-5-7-9) SAUCE AUX THYM (1-9-10) POTEE AUX <u>CAROTTES</u> (3-7) MOUSSE CHOCOLAT (7)	POTAGE <u>OIGNONS</u> (1-7-9) CUISSÉ DE POULET RÔTI JUS DE VOLAILLE (1-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> SALADE MIXTE -DRESSING (10) FRUIT	POTAGE CHOUX -FLEUR (1-7-9) MACARONI JAMBON DE DINDE (1-3) SCE FROMAGE (1-5-7-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE DUGLÈRE (1-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> EPINARDS A LA CREME (1) FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>		STEAK HACHE BŒUF (1-3-5-7-9)			BOULETTE DE VEAU GRAND-MÈRE (1-3-5-7-9)
Semaine 4	25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) VOL AU VENT <u>CHAMPIGNONS</u> (1-5-7-9) RIZ  FRUIT	POTAGE <u>NAVETS</u> (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> DUO DES <u>CAROTTES ET PANAIS</u> (1) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE JULIENNE (1-9) GOULASH HONGROISE (1-9) PÂTES GRECQUE (1)  FRUIT	POTAGE <u>SALSIFIS</u> (1-7-9) OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF (1-3-5-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>CHOUX ROUGE AUX POMMES</u> (1) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATE <u>POTIRONS</u> (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <u>LEGUMES D'HIVER*</u> (1-3-7) POMME
<b>ALTERNATIVE</b>				SPIRELLI- SAUCE FLORENTINE – PETITS BOULETTES (1-3-7-9) FROMAGE RÂPE (7)	<b>BOULETTE VEGETARIENNE (1-3-5-7-9)</b>



## 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** : Noisette, noix, poire, pomme

**Légumes** : brocoli, carotte, céleri branche, cerfeuil, champignons, chicon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cresson, salade de blé, panais, pleurote, poireau, salsifis, topinambour- betterave rouge, céleri rave, chou-rave, navet, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga

Légumes d'hiver : **chou vert, carottes, poireau, céleri rave**, pois

Poêlé légumes : **carottes**, mais, pois, poivrons, chou-fleur, haricots

Tajine : oignons, **carottes, céleri blanc**, courgettes, poivrons

Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, **champignons noirs**, jets de soja



# Champignon comestible

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéneux étant très restreint, la plupart des espèces de champignons sont inoffensives, mais un grand nombre de ces espèces est sans intérêt, par exemple à cause d'un goût, d'une odeur ou d'une consistance désagréable, ou tout simplement car ils sont de taille insignifiante. Au-delà de la cueillette à des fins d'autoconsommation, plusieurs champignon sauvages (girolle, cèpes, chanterelles ...) ou cultivés (champignon de Paris, champignons noirs ...) font l'objet d'un commerce à l'échelle locale, nationale ou internationale, aussi bien sous forme fraîche qu'après dessiccation, mise en conserve ou congélation. Certains champignons peuvent ainsi atteindre une valeur marchande très élevée, comme plusieurs espèces de truffes

## Intérêt alimentaire

La composition exacte des champignons dépend de l'espèce. Ils sont tous constitués essentiellement d'eau (de 82 à 92%), le reste étant constitué de minéraux, d'hydrates de carbone, de lécithine, de protéines et de vitamines, ce qui en fait un aliment complet<sup>5</sup>.