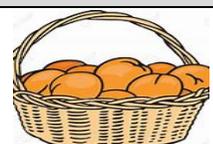


PROPOSITION MENU FEVRIER 2021 ECOLES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 5	01/02/2021	02/02/2021 	03/02/2021	04/02/2021	05/02/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE BROCOLI (1-7-9) ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHASSEUR (1-9) <u>POMME DE TERRE NATURE</u> PETITS POIS FRUIT	POTAGE <u>CAROTTE</u> (1-9) BOUDIN BLANC (1-5-7-9) SAUCE BRUNE (1-7-9-10) PUREE (3-7) COMPOTE DE <u>POMMES</u> PUDDING VANILLE (7)		POTAGE TOMATES (1-9) QUENELLES DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE PRIMAVERA (1-9) PÂTES (1-3) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE <u>MARAICHER</u> (1-9) POISSON PANE (1-3-4-5-7-9) SAUCE COCKTAIL (3-6-9-10) POTEE <u>CAROTTES</u> (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE		SAUCISSE VOLAILLE (1-3-5-7-9)			STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)
Semaine 6	08/02/2021	09/02/2021 	10/02/2021	11/02/2021	12/02/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE AUX POIS (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-7-9) PIPERATE BASQUE (1-9) PÂTES GRECQUE (1) FRUIT	POTAGE OIGNONS (1-7-9) SAUCISSE DE CAMPAGNE (1-3-5-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> HARICOTS BEURRE MOUSSE AU CHOCOLAT (7)		POTAGE <u>CHOU DE SAVOIE</u> (1-9) OISEAU SANS TÊTE DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> POIS ET <u>CAROTTES</u> BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES – <u>POTIRONS</u> POISSON A LA VAPEUR (4) <u>PUREE POMMES DE TERRE</u> JARDINIÈRE DE LEGUMES (9) FRUIT
ALTERNATIVE		SAUCISSE DE VEAU (1-3-5-7-9)		FARFALLE – SCE MILANAISE & COURGETTES- LANIERES DE QUORN (5)	EMINCE DE VOLAILLE – SAUCE BRUN (1-9)
Semaine 7	15/02/2021	16/02/2021	17/02/2021	18/02/2021	19/02/2021
	CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)				
Semaine 8	22/02/2021	23/02/2021	24/02/2021	25/02/2021	26/02/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET SAUCE LYONNAISE (1-9-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>CAROTTES VICHY</u> FRUIT	POTAGE CERFEUIL (1-7-9) BURGER D'AGNEAU (1-3-5-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>CHOU DE SAVOIE</u> A LA CREME (1-7-9) YAOURT NATURE (7)		POTAGE <u>SALSIFIS</u> (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (bœuf) 1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-7) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX BROCOLI (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE					NUGGETS DE POULET (1-3-5-7-9)
Semaine 9					
		02/02 La Chandeleur 14/02 Saint Valentin			



PROPOSITION MENU FEVRIER 2021 ECOLES

Légume à découvrir : **CHOU DE SAVOY/chou vert**

Légume saison



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

menu de fête

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 : pomme et poire

LEGUMES : Betterave rouge, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou rouge, navets, oignons, pommes de terre, potimarron, potirons, champignons, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, cresson, salade de blé, panais, poireau, salsifis, topinambour

*Primavera : **carottes, oignons**, courgette, aubergines

*petits légumes (navarin) ; **panais, chou de Bruxelles, carottes, oignons, navets**

Jardinière (poisson) : **poireau, carottes, céleri**,

*Potée légumes d'hiver : **chou vert, oignons, carottes, céleri**

*Légumes méditerranée : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches

Chou de Savoie

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.



Le **chou de Milan**, **chou de Savoie**, **chou cloqué**, **chou frisé**, ou, **chou pommé frisé**^[1] est une de chou. C'est une plante herbacée cultivée comme plante potagère pour ses feuilles et sa pomme, et consommée comme légume.

Le chou de Savoie est une plante herbacée bisannuelle qui produit une pomme tendre, moins compacte que celle du chou blanc. Cette variété de chou présente des feuilles fripées ou gaufrées, caractéristique qui le rend particulièrement résistant au froid.

Il est originaire du nord de l'Italie, spécifiquement de la région de Milan, ce qui lui a valu son nom.

Utilisation

Les choux de Savoie se consomment généralement cuits de diverses façons : soupes, pot-au-feu, cuits à l'eau, ou comme légumes d'accompagnement. Ses feuilles gaufrées le rendent particulièrement propice à la fabrication de choux farcis entiers (la farce est introduite entre les feuilles).

On peut également consommer le cœur blanc-jaune cru en salade.

- Valeur nutritive par 100 gr

valeur énergétique	144 Kj
glucides	4 gr
protéine	3 gr
calcium	50 mg
fer	1 mg
vitamine C	80 mg
vitamine A	1 mg
vitamine B1	0,04 mg
vitamine B2	0,04 mg