







	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Semaine 40	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE BROCOLI (1-7-9) VOL AU VENT – QUENELLES DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) RIZ BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE MARAICHER (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE ROMARIN (1-9) POTEE AUX LEGUMES D'AUTOMNE *(3-7) FRUITS		POTAGE EPINARDS (1-9) MACARONI (1-3) SAUCE JAMBON DE DINDE FROMAGE (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING VANILLE (7)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE COLIN MEUNIERE (1-4-5-7) SAUCE TARTARE (3-9-10) POTEE AUX BROCOLIS (3-7) FRUITS
Semaine 41	10/10/2022	11/10/2022 	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) COMPOTE AUX POMMES BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE POIREAUX (1-7-9) EMINCE DE PORC JUS DE VIANDE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS ET CAROTTES FRUITS		POTAGE CAROTTES (1-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUITS (7)	POTAGE TOMATES POTIRONS (1-7-9) FILET DE LIEU NOIR (4) SAUCE DUGLERE (1-4-7-9) STOEMP AUX POIREAUX (3-7) FRUITS
Semaine 42	17/10/2022	18/10/2022 	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE ST -GERMAIN (pois) (1-9) RÔTI DE DINDE (5-7) SAUCE STROGANOFF (1-7-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE JARDINIERE (1-9) BOUDIN BLANC (1-3-9-10) POMMES DE TERRE NATURE CHOUX ROUGE AUX POMMES FRUITS		POTAGE OIGNONS (1-9) PÂTES A LA MILANAISE (végé) FROMAGE RÂPE (7) MOUSSE AU CHOCOLAT (7)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE POISSON PANE (1-4-5-7-9) SAUCE TARTARE (3-9-10) EBLY (1) CELERI RAVES A LA CREME (1-7-9) COMPOSITE
Semaine 43	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Congé d'automne				
Semaine 44	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Congé d'automne				

Légume de saison

Légume à découvrir ; Potiron



viande de porc

Végétarienne

bio

menu fête

poissons avec label MSC



Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales



OCTOBRE 2022

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



Collège
Jean XXIII *Parmementier*



OCTOBRE 2022

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