










	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	02/01/2023	03/01/2023	04/01/2023	05/01/2022	06/01/2023
ALTERNATIVE	VACANCES D'HIVER				
Semaine 2	09/01/2023	10/01/2023 	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) VOL AU VENT CHAMPIGNONS (1-5-7-9) RIZ BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE JARDINIERE (1-9) BOULETTE PORC-VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES (1-9) PÂTES GRECQUE (3-7) FRUIT		POTAGE VERT PRE (1-9) FUSILLI (1-3) SAUCE BLANCHE (1-7-9) LARDINS DE DINDE FUMEE (5-7) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT SUCRE (7)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON MEUNIERE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX POIREAUX (3-7) FRUIT
Semaine 3	16/01/2023 	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) HAMBURGER (1-3-5-7-9) SAUCE AUX THYM (1-9-10) POMMES DE TERRE NATURE CAROTTES VICHY BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CERFEUIL (1-9) FALAFEL (1-3-7-9) SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES FRUIT		POTAGE CHOUX -FLEUR (1-7-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (bœuf) (1-9) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING VANILLE (7)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE DUGLERE (1-7-9) POTEE AUX COURGETTES (3-7) FRUIT
Semaine 4	23/01/2023 	24/01/2023 	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) EMINCE DE PORC SAUCE PROVENCALE EBLY (1) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE NAVETS (1-7-9) SAUCISSE CAMPAGNARDE (1-3-5-7-9) SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) POMMES DE TERRE NATURE DUO DES CAROTTES ET PANAIS (1) FRUIT		POTAGE OIGNONS (1-9) FARFALLE (1-3) SAUCE PUTTANESCO (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUIT (7))	POTAGE TOMATE POTIRONS (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) POMMES DE TERRE NATURE EPINARDS A LA CREME (1-7) FRUIT
Semaine 5	30/1/2023	31/01/2023			
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE BROCOLI (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-5-7) SAUCE KETCHUP (9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CAROTTES (1-9) CHIPOLATTA DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE BRUNE (1-7) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTE DE POMMES FRUIT			

Légume de saison

Légume à découvrir ; champignons 

viande de porc

Végétarienne

menu de fête

BIO

plat régionale

poissons avec label MSC



Liste d'allergènes



Ecole



Collège
Jean XXIII *Parmontier*



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



Ecole



Collège
Jean XXIII *Parmontier*



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéreux 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 champignons 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 complet⁵.