



PROPOSITION MENU AVRIL 2023



Collège
Jean XXIII *Parmentier*



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Semaine 14	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	TOMATES – POTIRONS (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-5-7-9) POMMES DE TERRE NATURE MIX MEXICAINE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE LENTILLES (1-9) BOUDIN BLANC (1-3-5-7-8-9) SAUCE VIANDE (1-3-5-7-10) POMMES DE TERRE NATURE CHOUX ROUGE AUX POMMES FRUIT		POTAGE CAROTTES (1-9) PENNE (1-3) SAUCE CREME -FROMAGE PETITS LEGUMES (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE CHOUX – FLEURS (1-7-9) RAGOUT DE POISSON A LA PORTUGAISE (1-2-3-4-5-7-9-14) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) FRUIT
Semaine 15	10/04/2023	11/04/2023	12/04/2023	13/04/2023	14/04/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	LUNDI DE PÂQUES www.c21particulier.be	POTAGE CERFEUIL (1-7-9) POULET SAUTE SAUCE CHASSEUR (1-3-5-7-9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) BROCOLIS BECHAMEL (1-7) FRUIT		POTAGE MARAICHER (1-9-9) QUENELLES DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES BASILIC CREME (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) FLAN VANILLE (7)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) POISSON PANE (1-3-5-7-9-14) SAUCE TARTARE (3-10) POTEE ENDIVES (3-7) FRUIT
Semaine 16	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE BROCOLI (1-9) EMINCE DE PORC AUX FINES HERBES RIZ AUX LEGUMES (9) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE POIREAUX (1-7-9) SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE ESPAGNOLE (1-3-5-7-10) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTE AUX POMMES FRUIT		POTAGE OIGNONS (1-7-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT PANACHE (7)	POTAGE TOMATES (1-7-9) PLANCHETTE DE COLIN POCHE (1-4-5-7-9) SAUCE HOLLANDAISE (1-3-5-7-9-10) POTEE AUX CAROTTES (3-7) FRUIT
Semaine 17	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE ASPERGES (1-7-9) RÔTI DE DINDE (1-3-5-7-9-10) SAUCE DEMI-GLACE (1-3-5-7-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE EPINARDS (1-7-9) KEFTAS DE VOLAILLE A LA MAROCAINE (1-3-5-7-9-10) TAJINE DE LEGUMES (1-9) SEMOULE (1) FRUIT		POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE FROMAGE – JAMBON DE DINDE (1-3-5-7-9-9) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING CHOCOLAT (7)	POTAGE TOMATES 1-7-9) BURGER DE POISSON (1-3-4-5-7) SAUCE COCKTAIL (3-10) STOEMP AUX LEGUMES DE PRINTEMPS (3-7-9) FRUIT



PROPOSITION MENU AVRIL 2023



Collège
Jean XXIII *Parmentier*



Légume à découvrir : épinards

Légumes de 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 :

LEGUMES : asperges - cerfeuil – champignons – germes de soja – panais – pleurote – poireaux – radis – rhubarbe – salade – pommes de terre



PROPOSITION MENU AVRIL 2023



Collège
Jean XXIII *Parmentier*



*Légumes ratatouille : **aubergines** courgettes, oignons, tomates poivrons, rouge et vert

* Légumes d'été : choux-fleurs, haricots, pois, carottes



Épinard *Spinacia oleracea*

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

L'**épinard** (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāġ*), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée *Popeye* comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, la plante ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction.





PROPOSITION MENU AVRIL 2023



Culture

L'épinard est cultivé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Il se cultive toute l'année dans les climats tempérés. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel.

Utilisation

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches, dans de nombreuses recettes.

Par 100 gr (frais)

- Valeur nutritionnelle: 15 kcal/ 63 kJ
- Eau: 93,6 %
- Protéines: 2,5 g
- Sucres: 0,4 g
- Carotène: 5 mg
- Vitamine A: 0,8 mg
- Vitamine B1: 0,11 mg
- Vitamine B2: 0,2 mg
- Vitamine B3: 0,6 mg
- Vitamine B6: 0,2 mg
- Vitamine C: 52 mg
- Fer: 4,1 mg