












	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 9	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
	CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)				
Semaine 10	06/03/2023	07/03/2023 	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE ASPERGES (1-7-9) VOL AU VENT (1-7-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE LENTILLES (1-9) CHIPOLATA (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTE DE POMMES FRUIT		POTAGE EPINARDS (1-9) JAMBON DE DINDE (5) SAUCE FROMAGE (1-7) MACARONI (1-3) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE CHOU-FLEUR (1-7-9) MERLU POCHE (4) SAUCE BEURRE CITRON (1-7-9) STOEMP AUX CELERI (3-7-9) FRUIT
Semaine 11	13/03/2023 	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE TOMATES - POTIRON (1-7-9) RÔTI DE PORC SAUCE CHASSEUR (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS - CAROTTES BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) FALAFEL (1-5-7-9) SEMOULE (1) COUSCOUS DE LEGUMES (9) FRUIT		POTAGE CERFEUIL (1-9) SPIRELLI A LA CAPRESE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) FLAN VANILLE (7)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-7) POMMES DE TERRE NATURE EPINARDS A LA CREME (1-7) FRUIT
Semaine 12	20/03/2023	21/03/2023 	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) FILET DE POULET SAUCE PROVENCALE RIZ BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CAROTTES (1-9) PAIN DE VIANDE (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE CHOUX BLANC BECHAMEL (1-7) FRUIT		POTAGE CHOU DE SAVOIE (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT PANACHE (7)	POTAGE TOMATES (1-9) COLIN POCHE (4) SAUCE NANTUA (1-3-4-7-9-14°) PUREE AUX CERFEUIL (3-7) FRUIT
Semaine 13	27/03/2023	28/03/2023 	29/03/2023	30/03/2023	 31/03/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) RÔTI DE DINDE (5-7) SAUCE ARCHIDUC (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE CAROTTES PERSILLEES BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE NAVETS (1-7-9) BOULETTE (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES, CHAMPIGNONS (1-7-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) FRUIT		POTAGE PARMENTIER (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE MILANAISE FROMAGE RÂPE (7) PUDDING CHOCOLAT (7)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-5-7-9) SAUCE TARTARE (10) POTEE AUX POIREAUX (3-7) FRUIT

Légume à découvrir : Céleri raves

 viande de porc

Végétarienne

plat régionale **menu de fête**

Légumes saison tous nos poissons sont du label MSC



BIO

Liste d'allergènes

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



PROPOSITION MENU MARS 2023



Collège
Jean XXIII *Parmontier*



- 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

*Ratatouille ; poivrons, rouge et vert, **oignons**, courgettes, aubergines

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



PROPOSITION MENU MARS 2023



Collège
Jean XXIII *Parmentier*



Légume du mois : Céleri Raves

Le céleri-rave contient pas mal des fibres alimentaires et est riche en minéraux tels que le calcium, le potassium, le phosphore et le fer.

Il dispose aussi d'une petite quantité de magnésium.

Le céleri-rave, comme les autres espèces de céleri a une odeur et une saveur particulières.

Elles s'expliquent par la présence d'une huile essentielle appelée « lactan sedanoline »

Le céleri-rave a une action diurétique

Le céleri-rave est une variété du céleri ordinaire dans laquelle la partie inférieure de la tige et la racine principale ont enflé.

Son poids est en moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	28 Kcal
Vitamine B1	0.05 mg
Vitamine B2	0.07 mg
Vitamine C	12 mg
Potassium	400 mg
Magnésium	9 mg
Calcium	80 mg
Phosphore	90 mg
Fer	1.8 mg
Fibres	4.9 g

