

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
<b>POTAGE CHAMPIGNONS</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>	<b>POTAGE CERFEUIL</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>		<b>POTAGE POIREAUX</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>
<b>AGUILLETES DE POULET RÔTI</b> <b>SAUCE PROVENCALE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b>	<b>BOULETTE</b> <b>SAUCE LAPIN</b> <b>STOEMP AUX LEGUMES</b>		<b>FARFALLE BIO</b> <b>SAUCE PUTTANESCO</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>	<b>WATERZOOI DE POISSON</b>
<i>Gluten, œufs, soja, céleri, lait</i>	<i>Gluten, œufs, soja, céleri, lait</i>		<i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	<i>Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde</i>
<b>BISCUIT</b> <i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>	<b>FRUIT</b>		<b>YAOURT FRUIT</b> <i>Lait</i>	<b>FRUIT</b>
11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
<b>POTAGE COURGETTES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>	<b>POTAGE CARMEN</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>		<b>POTAGE VERT PRE</b> <i>Gluten, céleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>
<b>PAIN DE VEAU</b> <b>SAUCE CHASSEUR</b> <b>POTEE AUX EPINARDS</b>	<b>RÔTI DE PORC</b> <b>SAUCE GRAINS DE MOUTARDE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>DUO DES CAROTTES BIO</b>		<b>SPIRELLI</b> <b>SAUCE CARBONARA</b> <b>FROMAGE RAPE</b>	<b>POISSON PANE</b> <b>HARICOTS PROVENCALE</b> <b>PÂTES GRECQUE BIO</b>
<i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	<i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>		<i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	<i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
<b>BISCUIT</b> <i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>	<b>FRUIT</b>		<b>YAOURT SUCRE</b> <i>Lait</i>	<b>FRUIT</b>
18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
<b>POTAGE TOMATES -POTIRONS</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>	<b>POTAGE AGNES – SOREL</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>		<b>POTAGE MARAICHER</b> <i>Gluten, céleri</i>	<b>POTAGE POIS</b> <i>Gluten, céleri</i>
<b>CORDON BLEU</b> <b>EBLY BIO</b> <b>COURGETTES MEDITERRANEENNE</b>	<b>RÔTI DE DINDE</b> <b>SAUCE AUX AIRELLES</b>		<b>SPAGHETTI</b> <b>SAUCE BOLOGNAISE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>	<b>PLANCHETTE DE COLIN</b> <b>SAUCE DUGLERE</b> <b>POTEE AUX POIREAUX</b>
<i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	<b>PUREE POMMES DE TERRE AUX CIBOULETTE</b> <b>CAROTTES AU MIEL BIO</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>		<i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	<i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
<b>BISCUIT</b> <i>Gluten, œuf, lait, fruits à coque</i>	<b>MOUSSE CHOCOLAT</b> <i>Lait</i>		<b>PUDDING VANILLE</b> <i>Lait</i>	<b>FRUIT</b>
25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023
VACANCES D'HIVER				
01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024
VACANCES D'HIVER				

Menus servis sous réserve d'une rupture de stock chez nos fournisseurs et des possibilités du marché.

L'équipe de MAMYHOME vous souhaite des bonnes fêtes de fin d'année et une bonne année



 Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

**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

## Poireau



Le **Poireau** est une plante herbacée vivace largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Le Poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

Cette plante préfère un sol frais, profond et riche en humus. Elle est très rustique et supporte bien le froid de l'hiver.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : tartes, quiches, gratins ; potages, pot-au-feu, potées...

Source : Wikipédia

