





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30/12/2024	31/12/2024	01/01/2025	02/01/2025	03/01/2025
VACANCES D'HIVER			VACANCES D'HIVER	
06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
<b>POTAGE CRESSON</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>VOL AU VENT</b>  <b>CHAMPIGNONS</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE JARDINIERE</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>PAIN DE VOLAILLE</b> <b>SAUCE TOMATES</b> <b>BRUNOISE DE LEGUMES</b> <b>PÂTES GRECQUE BIO</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>		<b>POTAGE VERT PRE</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>FUSILLI</b> <b>SAUCE BLANCHE</b> <b>LARDONS DE DINDE FUME</b> <b>PETITS POIS</b> <b>FROMAGE RAPE</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>POISSON MEUNIERE</b> <b>SAUCE TARTARE</b> <b>POTEE AUX BROCOLIS</b> <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
<b>BISCUIT</b> (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	<b>FRUIT BIO</b>		<b>YAOURT SUCRE</b> (Lait)	<b>FRUIT</b>
13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
<b>POTAGE COURGETTES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>HAMBURGER DE BOEUF</b> <b>SAUCE AU THYM</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>CAROTTES VICHY BIO</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE CERFEUIL</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>BOULETTES SOJA</b> <b>SEMOULE BIO</b> <b>TAJINE DE LEGUMES</b> <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, cèleri</i>		<b>POTAGE CHOUX FLEUR</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>SPAGHETTI</b> <b>SAUCE BOLOGNAISE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>PLANCHETTE DE COLIN</b> <b>SAUCE DUGLERE</b> <b>POTEE AUX POIREAUX</b> <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
<b>BISCUIT</b> (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	<b>FRUIT BIO</b>		<b>PUDDING VANILLE</b> (Lait)	<b>FRUIT</b>
20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
<b>POTAGE CHAMPIGNONS</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>EMINCE DE POULET</b> <b>SAUCE VIANDE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>DUO DES CAROTTES</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE NAVETS</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>BOULETTE DE VEAU</b> <b>SAUCE TOMATES CHAMPIGNONS</b> <b>BOULGHOUR</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde</i>		<b>POTAGE DIGNONS</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>PÂTES</b> <b>SAUCE CREME</b> <b>QUENELLES DE VOLAILLE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES -POTIRONS</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>POISSON PANE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>EPINARDS A LA CREME</b> <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, cèleri</i>
<b>BISCUIT</b> (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	<b>FRUIT BIO</b>		<b>YAOURT FRUIT</b> (Lait)	<b>FRUIT</b>
27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
<b>POTAGE BROCOLI</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>ESCALOPE VIENNOISE</b> <b>SAUCE KETCHUP</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>HARICOTS BEURRE</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde</i>	 <b>POTAGE CAROTTES</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>CHIPOLATA DE BOEUF</b> <b>SAUCE BRUNE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>COMPOTE DE POMMES</b> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>		<b>POTAGE MARAICHER</b> <i>Gluten, céleri</i> <b>FARFALLE BIO</b> <b>SAUCE PUTTANESCO</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, lait, céleri</i> <b>POISSON POCHE</b> <b>SAUCE HOLLANDAISE</b> <b>POTEE AUX LEGUMES D'HIVER</b> <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, cèleri</i>
<b>BISCUIT</b> (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	<b>FRUIT BIO</b>		<b>PUDDING CHOCOLAT</b> (Lait)	<b>FRUIT</b>

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

La liste des allergènes est à titre indicatif, veuillez vérifier votre bon de livraison quotidiennement

 Poisson labélisé 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

## Champignon comestible

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéneux 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 champignon 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 complet<sup>5</sup>.