

PROPOSITION MENU AVRIL 2025 --



SA NEW GENERALE TRAITEUR NV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
POTAGE BROCOLI Gluten, lait, céleri Emincé de poulet sauce curry riz aux légumes BIO Gluten, œufs, soja, cèleri, lait BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	POTAGE CHOUX FLEUR Gluten, lait, céleri Pommes de terre nature BIO Mix Mexicaine tomates Plat végétarienne Gluten, œufs, soja, cèleri, lait FRUIT		POTAGE POIREAUX Gluten, lait, céleri Spirelli Sauce crème fromage - petits légumes Fromage râpe Plat végétarienne Gluten, œuf, lait, céleri YAOURT FRUIT Lait 	POTAGE EPINARDS Gluten, lait, céleri Filet de poisson poché Sauce Hollandaise Potée aux carottes Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde Alternative: Omelette FRUIT
07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025
POTAGE TOMATES POTIRONS Gluten, lait, céleri Sauté de poulet jus lié potée aux légumes Gluten, œufs, soja, cèleri, lait BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	 POTAGE CERFEUIL Gluten, céleri Semoule BIO Tajine de légums et pois chiches Plat végétarienne Gluten, œufs, soja, cèleri, lait FRUIT		POTAGE CAROTTES Gluten, céleri Penne Sauce tomates - basilic Quenelles de volailles Fromage râpe Végétarienne: sauce sans quenelles PUDDING VANILLE Lait	POTAGE PORTUGAISE Gluten, lait, céleri Poisson pané Purée pommes de terre Brocoli sauce béchamel Alternative: nuggets-légumes Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde FRUIT
14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025
POTAGE COURGETTES Gluten, lait, céleri Aguilettes de poulet rôti Sauce aigre - Doux Nasi Goreng BIO Gluten, œuf, soja, lait, cèleri BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri Ebly Poêlé de légumes et lentilles Plat végétarienne Gluten, œuf, soja, lait, cèleri FRUIT		POTAGE OIGNONS Gluten, lait, céleri Spaghetti Sauce Bolognaise Fromage râpé Gluten, œuf, soja, lait, céleri, Végétarienne: sauce bolognaise au qourn YAOURT FRUIT Lait	POTAGE JARDINIÈRE Gluten, céleri Ragout de poisson à la Portugaise Purée pommes de terre Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde Alternative: Ragout Portugaise au tofu FRUIT
21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025
lundi de Pâques	POTAGE ASPERGES Gluten, lait, céleri Purée aux fines herbes Bouquetière de légumes Plat végétarienne Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque MENU DE PAQUES		POTAGE POIS Gluten, céleri Macaroni Sauce fromage - petit pois Fromage râpe Végétarienne: sauce fromage petits pois Gluten, soja, lait, céleri, moutarde PUDDING CHOCOLAT Lait 	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri Burger de poisson Sauce cocktail Stoemp aux légumes de printemps Poisson, œuf, soja, arachide, lait, cèleri, moutarde Alternative: burger végétarienne COMPOTE
28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025
VACANCES DE PRINTEMPS				
				

PROPOSITION MENU AVRIL 2025



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 :

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

Épinard *Spinacia oleracea*

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

L'épinard (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle Originare de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāj*), 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.

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 %

• Protienes: 2,5 g

• Sucres: 0,4 g

• Caroteen: 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



