







LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
05/02//2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> CORDON BLEU PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> SAUCISSE DE VOLAILLE JUS LIE CHOUX ROUGE AUX POMMES BIO POMMES DE TERRE NATURE BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		POTAGE CHOUX DE SAVOIE <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> PÂTES SAUCE MILANAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i> Menu Végétarien	POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> POISSON MEUNIERE  POELE DE LEGUMES POMMES DE TERRE NATURE BIO Alternatif : NUGGETS DE POULET <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		MOUSSE AU CHOCOLAT (Lait)	FRUIT
12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> AIGUILLETES DE POULET SAUCE CURRY AU LAIT DE COCO ET PETITS LEGUMES RIZ BIO  NOUVELLE AN CHINOIS <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	Alardi Gras		POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> PÂTES SAUCE CARBONARA FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CHOUX-FLEUR <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> POISSON POCHE  SAUCE CIBOULETTE POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES VICHY BIO Alternatif : STEAK DE VOLAILLE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)			FLAN CAMEL (Lait)	FRUIT
19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
POTAGE CRESSON <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> SAUTE DE POULET SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES COURGETTES Alternatif : SAUTE DE POULET <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	POTAGE JARDINEIRE <i>Gluten, Cèleri</i> FALAFAL SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES Menu Végétarien <i>Gluten, Cèleri</i>		POTAGE AUX NAVETS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> POISSON MEUNIERE  KETCHUP POTEE AUX POIREAUX Alternatif : OISEAU SANS TÊTE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
CONGE DE DETENTE				
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CONGE DE DETENTE				

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

 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 : 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

*Milanaise : **carottes**, **oignons**, courgette, aubergines

02/02 La Chandeleur

14/02 Saint Valentin

Chou de Savoie

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.



Le **chou de Milan**, **chou de Savoie**, **chou cloqué**, **chou frisé**, ou, **chou pommé frisé**^[1] est une de chou. C'est une plante herbacée cultivée comme plante potagère pour ses feuilles et sa pomme, et consommée comme légume.

Le chou de Savoie est une plante herbacée bisannuelle qui produit une pomme tendre, moins compacte que celle du chou blanc. Cette variété de chou présente des feuilles fripées ou gaufrées, caractéristique qui le rend particulièrement résistant au froid.

Il est originaire du nord de l'Italie, spécifiquement de la région de Milan, ce qui lui a valu son nom.

Utilisation

Les choux de Savoie se consomment généralement cuits de diverses façons : soupes, pot-au-feu, cuits à l'eau, ou comme légumes d'accompagnement. Ses feuilles gaufrées le rendent particulièrement propice à la fabrication de choux farcis entiers (la farce est introduite entre les feuilles).

On peut également consommer le cœur blanc-jaune cru en salade.

- Valeur nutritive par 100 gr

valeur énergétique	144 Kj
glucides	4 gr
protéine	3 gr
calcium	50 mg
fer	1 mg
vitamine C	80 mg
vitamine A	1 mg
vitamine B1	0,04 mg
vitamine B2	0,04 mg