








LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CONGE DE DETENTE				
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> ESCALOPE VIENNOISE KETCHUP STOEMP AUX CAROTTES BIO <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>	POTAGE JARDINIÈRE <i>Gluten, Cèleri</i> BOULETTES DE SARASIN ET LENTILLES SEMOULE BIO RATATOUILLE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">Menu Végétarien</div>		<u>POTAGE CERFEUIL</u> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	POTAGE PORTUGAISE <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> POISSON PANE  POMMES DE TERRE NATURE BIO EPINARDS A LA CREME <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i> Alternative : PANE MOZZARELLA
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		FLAN VANILLE (Lait)	FRUIT
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
<u>POTAGE CHAMPIGNONS</u> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> AIGUILLETES DE POULET AUX FINES HERBES POTEE AUX BROCOLIS <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	<u>POTAGE CAROTTES</u> <i>Gluten, Cèleri</i> PAIN DE VEAU <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> CHOUX BLANC SCE BECHAMEL <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		<u>POTAGE AUX CHOUX DE SAVOIE</u> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> PENNE SAUCE CARBONARA FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i> 	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> COLIN POCHE  SAUCE DUGLÈRE PURÉE POMMES DE TERRE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i> Alternative : BURGER DE VEAU
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		YAOURT PANACHE (Lait)	FRUIT
25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
<u>POTAGE POIS</u> <i>Gluten, Cèleri</i> RÔTI DE DINDE SAUCE ARCHIDUC <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> CAROTTES PERSILLÉES BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<u>POTAGE ASPERGES</u> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> NID' ŒUF DE VEAU SAUCE ESTRAGON POELE DE LEGUMES PRINTEMPS ET PATATAS DOUCE  <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;">MENU DE PAQUES</div> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		<u>POTAGE PARMENTIER</u> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> MACARONI SAUCE MILANAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">Menu Végétarien</div>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i> POISSON MEUNIÈRE  SAUCE TARTARE POTEE AUX CELERI RAVES <i>Gluten, Poisson, Œufs, Lait, Cèleri, Moutarde</i> Alternative : NUGGETS DE DINDE
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT

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

 Poisson labellisé 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

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

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

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

