



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
POTAGE CHAMPIGNONS Gluten, lait, céleri	POTAGE CERFEUIL Gluten, lait, céleri	MINISTRONE Gluten, œufs, céleri	POTAGE POIREAUX Gluten, lait, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
EMINCE DE POULET SAUCE PROVENCALE POMMES DE TERRE NATURE BIO VÉGÉTARIEN : LANIERES WOK VEGETARIENNE Gluten, œufs, soja, cèleri, lait	BOULETTE DE VEAU SAUCE LAPIN STOEMP AUX LEGUMES VÉGÉTARIEN : BOULETTE VEGETARIENNE Gluten, œufs, soja, cèleri, lait	BURGER DE VEAU BIO SAUCE FINES HERBES POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES BIO VÉGÉTARIEN : BURGER VEGETARIENNE Gluten, œufs, soja, cèleri, lait	FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE Menu végétarienne Gluten, œufs, lait, cèleri	 WATERZOOI DE POISSON RIZ BIO PETITS LEGUMES Alternative : WATERZOOI A LA GANTOISE Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT	FRUIT	YAOURT FRUIT Lait	DESSERT Gluten, œuf, lait, fruits à coque
09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
POTAGE COURGETTES Gluten, lait, céleri	POTAGE CARMEN Gluten, lait, céleri	POTAGE OIGNONS Gluten, céleri	POTAGE VERT PRE Gluten, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
PAIN DE VOLAILLE SAUCE CHASSEUR POTEE AUX EPINARDS VÉGÉTARIEN : BURGER FROMAGE Gluten, œuf, soja, lait, cèleri	CHILI CORN CARNE RIZ VÉGÉTARIEN : CHILI CORN CARNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri,	AIGUILLETES DE POULET SAUCE GRAINS DE MOUTARDE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES CAROTTES BIO VÉGÉTARIEN : BOULETTES SOJA Gluten, œuf, soja, lait, céleri,	SPIRELLI SAUCE CARBONARA FROMAGE RAPE VÉGÉTARIEN : SAUCE MILANAISE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	 POISSON PANE HARICOTS PROVENCALE PUREE POMMES DE TERRE Alternative : ESCALOPE VIENNOISE Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT	FRUIT	YAOURT SUCRE Lait	FRUIT
16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
POTAGE AGNES - SOREL Gluten, lait, céleri	POTAGE TOMATES - POTIRONS Gluten, lait, céleri	POTAGE CHOUX-FLEURS Gluten, lait, céleri	POTAGE MARAICHER Gluten, céleri	POTAGE POIS Gluten, céleri
RÔTI DE DINDE SAUCE AUX AIRELLES PUREE POMMES DE TERRE AUX CIBOULETTES CAROTTES AU MIEL BIO VÉGÉTARIEN : BOULETTES LENTILLES Gluten, œuf, soja, lait, céleri	CORDON BLEU EBLY BIO COURGETTES MEDITERRANEENNE VÉGÉTARIEN : NUGGETS AUX LEGUMES Alternative : MATERNELLES : NUGGETS DE POULET Gluten, œuf, soja, lait, cèleri	HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN : LASSAGNE AU POISSON Gluten, œuf, soja, lait, cèleri	SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE VÉGÉTARIEN : SAUCE BOLOGNAISE AU QOURN Gluten, œuf, soja, lait, cèleri	PLANCHETTE DE COLIN SAUCE DUGLERE POTEE AUX POIREAUX Alternative : STEAK SUISSE Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
MOUSSE CHOCOLAT Lait	FRUIT	FRUIT	BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT
23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
VACANCES D'HIVER				
30/12/2024	31/12/2024	01/01/2025	02/01/2025	03/01/2025
VACANCES D'HIVER				


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

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



 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

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

