










LUNDI 30/12/2024	MARDI 31/12/2024	MERCREDI 01/01/2025	JEUDI 02/01/2025	VENDREDI 03/01/2025
VACANCES D'HIVER			VACANCES D'HIVER	
06/01/2025 POTAGE CRESSON Gluten, lait, céleri VOL AU VENT  CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE NATURE BIO VÉGÉTARIEN : VOL – AU – VENT AU QOURN Gluten, œuf, soja, lait, céleri	07/01/2025 POTAGE JARDINIÈRE Gluten, céleri PAIN DE VOLAILLE SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO VÉGÉTARIEN : BOULETTES VEGETARIENNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	08/01/2025 POTAGE JULIENNE Gluten, céleri  EMINCE DE POULET SAUCE AIGRE-DOUX RIZ SAUTE BIO VÉGÉTARIEN : POISSON POCHE Gluten, œuf, soja, lait, céleri,	09/01/2025 POTAGE VERT PRE Gluten, céleri FUSILLI SAUCE BLANCHE LARDONS DE DINDE FUME PETITS POIS FROMAGE RAPE VÉGÉTARIEN : LANIERES WOK VEGETARIENNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	10/01/2025 POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri POISSON MEUNIÈRE  SAUCE TARTARE POTEE AUX BROCOLIS Alternative : NUGGETS DE POULET Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT SUCRE (Lait)	FRUIT
13/01/2025 POTAGE COURGETTES Gluten, lait, céleri HAMBURGER DE BOEUF SAUCE AU THYM POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES VICHY BIO VÉGÉTARIEN : BURGER VEGETARIENNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	14/01/2025 POTAGE CERFEUIL Gluten, céleri BOULETTES SOJA SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES Menu végétarienne Gluten, œuf, céleri	15/01/2025 POTAGE HARIRA Gluten, céleri  CUISSE DE POULET JUS DE VOLAILLE POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX MILAN A LA CREME VÉGÉTARIEN : BURGER CRISPY Alternative : MATERNELLE : FILET DE POULET Gluten, œuf, soja, lait, céleri	16/01/2025 POTAGE CHOUX FLEUR Gluten, lait, céleri SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE VÉGÉTARIEN : « SAUCE BOLOGNAISE QOURN » Gluten, œuf, soja, lait, céleri	17/01/2025 POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri  PLANCHETTE DE COLIN SAUCE DUGLÈRE POTEE AUX POIREAUX Alternative : BOULETTE DE VEAU « GRAND – MÈRE » Gluten, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
20/01/2025 POTAGE CHAMPIGNONS Gluten, lait, céleri EMINCE DE POULET SAUCE VIANDE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES CAROTTES VÉGÉTARIEN : TOFU Gluten, œuf, soja, lait, céleri	21/01/2025 POTAGE NAVETS Gluten, lait, céleri BOULETTE DE VEAU SAUCE TOMATES CHAMPIGNONS BOULGHOUR VÉGÉTARIEN : SAUCISSE VEGETARIENNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde	22/01/2025 POTAGE CHICONS Gluten, lait, céleri CARBONADES A LA FLAMANDE PUREE POMMES DE TERRE VÉGÉTARIEN : CARBONADES « QUORN » Gluten, œuf, soja, lait, céleri	23/01/2025 POTAGE OIGNONS Gluten, céleri PÂTES SAUCE CREME QUENELLES DE VOLAILLE FROMAGE RÂPE VÉGÉTARIEN : SAUCE PESTO CREME Gluten, œuf, soja, lait, céleri	24/01/2025 POTAGE TOMATES – POTIRONS Gluten, lait, céleri  POISSON PANE POMMES DE TERRE NATURE BIO EPINARDS A LA CREME Alternative : OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
27/01/2025 POTAGE BROCOLI Gluten, lait, céleri ESCALOPE VIENNOISE SAUCE KETCHUP PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE VÉGÉTARIEN : NUGGETS LEGUMES Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde	28/01/2025 POTAGE CAROTTES Gluten, céleri CHIPOLATA DE BOEUF SAUCE BRUNE  POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES VÉGÉTARIEN : BURGER VEGETARIENNE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	29/01/2025 BOUILLON Gluten, œuf, céleri RIZ CANTONNAIS VÉGÉTARIEN : RIZ CANTONNAIS Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde	30/01/2025 POTAGE MARAICHER Gluten, céleri FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE Menu végétarienne Gluten, œuf, soja, lait, céleri	31/01/2025 POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri  POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX LEGUMES D'HIVER Alternative : HAMBURGER DE BŒUF – SAUCE VIANDE Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT

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 complet⁵.