|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| Semaine 40 | **30/09/2019** | **01/10/2019** | **02/10/2019** | **03/10/2019** | **04/10/2019** |
| Menu  Viande | Velouté aux brocolis(1-7-9)  Jambon à l’os (7)  Sauce Dyonnaise à l’ancienne (1-7-9 -10)  Pommes de terre natures  Duo des carottes(1-9)  Fruit | Potage « vert pré » (1-9)  Keftas de volaille (1-5-7-9)  Tajine de légumes et pois chiches (1-9)  Semoule (1)  Flan caramel (7) | Potage oignons (1-9)  Escalope viennoise (1-3-9)  Ketchup (9-10)  Potée aux poireaux (3-7)  Fruit | Potage cerfeuil (1-9)  Cornettes (1-3)  Sauce puttanesca (1-9)  Dès de dinde (5-7)  Petits pois  Laitage (7) ou fruit | Potage tomate (1-9)  Poisson pané (1-3-4-5-9)  Sauce tartare (3-10)  Purée pommes de terre (3-7)  Haricots beurre  Fruit |
| **Poisson ou végé** | Poisson poché (4) | Boulette végétarienne (1-3-5-7-9) | Poisson meunière (1-3-4-9) | Végé : sans viande de dinde |  |
| Semaine 41 | **07/10/2019** | **08/10/2019** | **09/10/2019** | **10/10/2019** | **11/10/2019**[Résultat d’image pour poisson msc](https://www.bing.com/images/search?q=poisson+msc&id=2A0AC6DFB13B7AC1B2BC43D07CA8A34A22CFB18B&FORM=IQFRBA) |
| Menu  Viande | Crème de volaille (1-7-9)  Escalope de porc  Sauce Andalouse (1-9)  Ebly (1)  Courgettes  Fruit | Potage maraicher (1-9)  Pain de veau (1-3-5-7-9)  Jus de viande (1-9-10)  Potée aux légumes (3-7)  Danette vanille (7) | Potage parmentier  Gyros de porc (1-9)  Pommes de terre Tex-mex  Fruit | Potage épinards (1-9)  Boulette de veau (1-3-5-7-9)  Sauce tomates (1-9)  Penne (1-3)  Champignons  Yaourt fruit (7) | Potage tomate (1-9)  Poisson poché (4)  Sauce à l’aneth  Pommes de terre natures  Poireaux au beurre (1-7)  Fruit |
| **Poisson ou végé** | Omelette (3) | Burger de fromage (1-3-7-9) | Gyros végétarienne (1-5-9) | Boulette végétarienne (1-3-5-7-9) |  |
| Semaine 42 | **14/10/2019** | **15/10/2019** | **16/10/2019** | **17/10/2019** | **18/10/2019** |
| Menu  Viande | Potage courgettes (1-7-9)  Filet de poulet  Sauce chasseur (1-10)  Pommes de terre natures  Compote de pommes  Laitage (7) ou fruit | Potage crécy (carotte) (1-7-9)  Saucisse de volaille (1-3-5-7-9)  Sauce viande (1-9)  Pommes de terre natures  Chou-rouge (1)  Yaourt fruit (7) | Bouillon (1-3-9)  Riz à l’espagnole (2-3-9-14)  Fruit | Potage poireaux (1-7-9)  Macaroni (1-3)  Sauce fromage – jambon de dinde (1-7-9)  Fromage râpé (7)  Flan vanille (7) | Potage tomate -**potiron** (1-7-9)  Filet de poisson meunière (1-3-4-5-9)  Potée aux panais (1-7)  Fuit |
| **Poisson ou végé** | Quorn (5) | Saucisse végétarienne (1-3-5-7-9) | Sans viande avec poisson (4) | Végé : sans jambon de dinde |  |
| Semaine 43 | **21/10/2019** | **22/10/2019** | **23/10/2019** | **24/10/2019** | **25/10/2019**[Résultat d’image pour poisson msc](https://www.bing.com/images/search?q=poisson+msc&id=2A0AC6DFB13B7AC1B2BC43D07CA8A34A22CFB18B&FORM=IQFRBA) |
| Menu  Viande | Potage cresson (1-7-9)  Rôti de dinde  Sauce champignons (1-7-9)  Pommes de terre natures  Pois & carottes (1)  Fruit | Potage des sorcières (1-7-9)  Roulade Halloween (1-3-9) (poulet)  Sauce Vampire (1-9)  Potée aux **potirons** (7)  Mousse au chocolat (5-7) | Minestrone (1-3-9)  Cuisse de poulet  Sauce Curry (1-7-9)  Riz  Légumes d’Inde (1-7-9)  Fruit | Potage Champignons (1-7-9)  Spaghetti Bolognaise (bœuf) (1-3-9)  Fromage râpé (7)  Fruit | Potage tomate (1-9)  Filet de poisson poché (4)  Sauce Duglérè (1-4-7-9)  Pommes de terre natures  Endives à la crème (1-7-9)  Laitage (7) ou fruit |
| **Poisson ou végé** | Omelette (3) | MENU HALLOWEEN – burger végétarienne | Poisson poché (4) | Bolognaise quorn |  |
| Semaine 44 | **28/10/2019** | **29/10/2019** | **30/10/2019** | **31/10/2019** | **01/11/2019** |
| http://2.bp.blogspot.com/-pAYxc3bJXBM/UmZYf8uyfDI/AAAAAAAATbU/nBZ9GPwrJ3I/s1600/plansa+de+colorat+Halloween,+vrajitoare,+imagini+cu+vrajitoare,+vrajitoarea,.JPG | Congé d’automne |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Légume de saison ***Légume à découvrir ; Carotte*** viande de porc **Végétarienne** **plat régionale poissons avec label MSC**[](https://www.bing.com/images/search?q=poisson+msc&id=2A0AC6DFB13B7AC1B2BC43D07CA8A34A22CFB18B&FORM=IQFRBA)

**Liste d’allergènes**

1. Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
2. Crustacés et produits à base de ces crustacées
3. Œufs et produits à base d’œufs
4. Poissons et produits à base de poissons
5. Soja et produits à base de soja
6. Arachides et produits à base d’arachides
7. Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
8. Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou,

noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et

noix du Queensland et produits à base de ces fruits

1. Céleri et produits à base de céleri
2. Moutarde
3. Graines de sésame et produits à base de sésame
4. Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
5. Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
6. Mollusques et produits à base de mollusques

**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** : Noix – Poire – Pomme – Prune - Raisin

**Légumes** : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou-rave - Chou rouge - Chou vert - Courgette – Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis - Topinambour

Potiron

[](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Potiron01.jpg?uselang=fr)

Le **potiron** est une [plante](https://fr.wikipedia.org/wiki/Plante)  originaire des régions [tropicales](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tropicales) d'[Amérique du Sud](https://fr.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rique_du_Sud). Le mot « potiron », apparu au [xvi](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle)[e](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle)[siècle](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle), aurait désigné à l'origine un gros [champignon](https://fr.wikipedia.org/wiki/Champignon).

Le potiron est largement cultivé comme [plante potagère](https://fr.wikipedia.org/wiki/Plante_potag%C3%A8re) pour son [fruit](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) comestible à maturité. Le terme désigne aussi ce fruit consommé comme [légume](https://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gume)

Cette plante a été introduite en Europe et en Chine par les Portugais au [xvi](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle)[e](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle)[siècle](https://fr.wikipedia.org/wiki/XVIe_si%C3%A8cle" \o "XVIe siècle),

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est sucrée, savoureuse et filandreuse.

C'est une [plante herbacée](https://fr.wikipedia.org/wiki/Plante_herbac%C3%A9e) annuelle à longues tiges très vigoureuses, rampantes, éventuellement grimpantes, qui s'accrochent par des [vrilles](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vrille_(botanique)) à tout support.

Les [feuilles](https://fr.wikipedia.org/wiki/Feuille) sont grandes, entières, cordiformes, à nervation palmée, formant cinq lobes arrondis.

Les [fleurs](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fleur) à sexes séparés (plante [monoïque](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mono%C3%AFque)) sont jaune orangé.

Les [fruits](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) sont très [polymorphes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Polymorphe). Ils varient, selon les variétés, par leur forme (sphérique plus ou moins aplatie, allongée, bosselée...), par leur taille (de moins d'un kilogramme à plus de 200 kg), par leur couleur à maturité (blanc, jaune, orange, rouge, vert, bleu-vert...). Un caractère spécifique est la section cylindrique du [pédoncule](https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9doncule), très gros et spongieux (subéreux). La chair est épaisse et de couleur jaune orangé.

Les [graines](https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine) légèrement bombées, ovales, lisses, sont blanches et assez grandes : de 2 à 3 cm de long.

Tous les potirons se reproduisent par [semis](https://fr.wikipedia.org/wiki/Semis_(agriculture)).

Il s'écoule six mois entre le semis et la récolte

Riche naturellement en [β-carotène](https://fr.wikipedia.org/wiki/%CE%92-carot%C3%A8ne), sa densité nutritionnelle élevée en fait un légume à consommer régulièrement dans le cadre de la [prévention des cancers](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%A9vention_des_cancers) ou des maladies cardio-vasculaires. La consommation de 150 grammes permet de couvrir la totalité des besoins quotidiens en [provitamine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Provitamine)

Le potiron contient 95,6 % d'eau. Il peut se conserver sans difficulté de six mois à un an dans un endroit tempéré et sec (intérieur de maison par exemple).

Cette plante, est l'emblème d'une fête traditionnelle nord-américaine, [Halloween](https://fr.wikipedia.org/wiki/Halloween).

**Valeur nutritive par 100 gr**

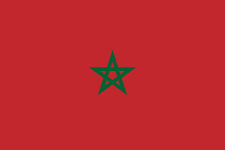
Valeur énergétique 36 Kcal Magnésium 10 mg

Vitamine B1 0.05 mg Calcium 25 mg

Vitamine B2 0.06 mg Fer 0.6 mg

Vitamine C 14 mg Fibres 1 g

Le **Maroc**

[](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=File:Flag_of_Morocco.svg&lang=fr&uselang=fr)

**Drapeau du Maroc**

La cuisine marocaine traditionnelle est extrêmement riche, elle occupe une place importante dans le classement international des meilleures gastronomies.

Le [couscous](https://fr.wikipedia.org/wiki/Couscous) et le [tajine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tajine) sont considérés comme des spécialités classiques et constituent les plats de résistance des repas qui commencent avec des assortiments de [salades](https://fr.wikipedia.org/wiki/Salade_(mets)) variées (composées de tomates, poivrons, oignons, carottes, etc.). Ils sont préparés avec du mouton, du bœuf, (voire du dromadaire, dans le Sud), de la volaille ou du poisson, accompagnés de légumes ou de fruits secs. Durant les fêtes, on mange d'autres plats plus raffinés : les [pastillas](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pastilla), le tajine d'agneau au miel et pruneaux, le tajine de poulet aux olives et citron confit, la [mrouzia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mrouzia), la [seffa](https://fr.wikipedia.org/wiki/Seffa), la [rfissa](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rfissa), les briouates salées farcies de [kefta](https://fr.wikipedia.org/wiki/Kefta) (viande hachée et épicée) et assez proches des [samoussas](https://fr.wikipedia.org/wiki/Samoussa), le [méchoui](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9choui). Le [cumin](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cumin), le [safran](https://fr.wikipedia.org/wiki/Safran_(%C3%A9pice)), le [ras el-hanout](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ras_el-hanout), le [gingembre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gingembre) ou la [cannelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cannelle_(%C3%A9corce)) agrémentent tous ces plats pour leur donner des colorations et des saveurs particulières. Les soupes, comme la [harira](https://fr.wikipedia.org/wiki/Harira) ou la hssoua, occupent une place importante, notamment pendant les repas de rupture du jeûne de [ramadan](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ramadan)...Les pâtisseries traditionnelles, souvent à base d'amandes, sont également très diverses, et incluent par exemple les célèbres [cornes de gazelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cornes_de_gazelles_(p%C3%A2tisserie_marocaine)), les [chebakias](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chebakia), ou les sablés comme les [ghoribas](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ghribiya). Les beignets [sfenj](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sfenj) sont en outre largement consommés pour accompagner le [thé à la menthe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9_%C3%A0_la_menthe), de même que les crêpes [msemmen](https://fr.wikipedia.org/wiki/Msemmen) et [baghrir](https://fr.wikipedia.org/wiki/Baghrir).

Le tajine de [khlii](https://fr.wikipedia.org/wiki/Khlii) aux œufs, la [bissara](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bissara), les grillades de brochettes, les fritures de poissons et de fruits de mer, les sandwichs de type [bocadillo](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bocadillo) (héritage de l'influence espagnole dans le Nord), constituent les mets populaires par excellence, ainsi que les [escargots](https://fr.wikipedia.org/wiki/Helix_aspersa_maxima) vendus par les marchands ambulants et servis dans un bouillon aromatisé.

