






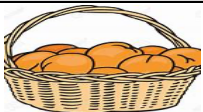


PROPOSITION MENU FEVRIER 2023

SAINT-AUGUSTIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
Semaine 5	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023 	
Menu Viande	POTAGE BROCOLI (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-5-7) SAUCE KETCHUP (9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CAROTTES (1-9) CHIPOLATTA DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE BRUNE (1-7) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>COMPOTE DE POMMES</b> <b>FRUIT</b>	CREME DE CELERI (1-7-9) CHILI CORN CARNE (1-9) RIZ FRUIT	POTAGE CAROTTES (1-9) LANIERES VEGETARIENNE (5) SAUCE FROMAGE, PETITS POIS (1-7-9) PÂTES (1-3) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING (7)	POTAGE MARAICHER (1-9) POISSON A LA VAPEUR (4) SAUCE HOLLANDAISE 1-4-7) POTEE AUX LEGUMES D'HIVER <b>FRUIT</b>	
<b>Poisson ou végété</b>	<b>Boulette végétarienne (1-3-5)</b>	<b>Burger de légumes (1-5-7-9)</b>	<b>Chili corn carne (1-5-9)</b>			
Semaine 6	06/02/2023	07/02/2023 	08/02/2023 	09/02/2023	10/02/2023 	
Menu Viande	POTAGE COURGETTES (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-7-9) PIPERATE BASQUE (1-9) <b>PÂTES GRECQUE (1)</b> FRUIT	POTAGE POIREAUX (1-7-9) EMINCE DE PORC AUX FINES HERBES JUS LIE <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>CHOUX ROUGE AUX POMMES</b> FRUIT	MINISTRONE (1-3-9) SPRINGUE DE PORC SAUTE SAUCE BARBECUE AUX GRELOTS (1-9) <b>POMMES DE TERRE TEX MEX</b> FRUIT	POTAGE <b>CHOU DE SAVOIE</b> (1-9) PATES (1-3) SAUCE MILANAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT ou LAITAGE (7)	POTAGE TOMATES – <b>POTIRONS</b> POISSON PANE (1-4-7) SAUCE COCKTAIL (3-6-9-10) POTEE AUX <b>POIREAUX</b> (3-7) FRUIT	
<b>Poisson ou végété</b>	<b>Burger végétarienne (1-3-5)</b>	<b>Lanières « wok » végété (5)</b>	<b>Pané mozzarella (1-7-9)</b>			
Semaine 7	13/02/2023	 14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023 	
Menu Viande	POTAGE <b>CHAMPIGNONS</b> (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET SAUCE LYONNAISE (1-9-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>CHOUX DE SAVOIE A LA CREME</b> (1-7-9) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE <b>POIS</b> (1-9) KEFTAS (1-3-5-7-9)  <b>COUSCOUS</b> (1) LEGUMES DU SUD (9) FRUIT	POTAGE JULIENNE (1-9) RIZ CANTONNAIS (3-5-7)  FRUIT	POTAGE CHOUX-FLEUR (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) FLAN CARAMEL (7)	POTAGE TOMATES (1-9) COLIN POCHE (4) SAUCE A LA CIBOULETTE (1-4-7-9) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>CAROTTES VICHY</b> FRUIT	
<b>Poisson ou végété</b>	<b>Boulette soja (1-5-9)</b>	<b>Falafel (1-3-7-9)</b>	<b>Riz cantonnais (3-5-7)</b>			
Semaine 8	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023	
		CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)				
<b>ALTERNATIVE</b>						
Semaine 9	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023	
02/02 La Chandeleur 14/02 Saint Valentin		CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)				

Légume à découvrir : **CHOU DE SAVOY/chou vert**

Légume saison



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

menu de fête

poissons avec label MSC





## PROPOSITION MENU FEVRIER 2023



## SAINT-AUGUSTIN

### 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
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) 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** : 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

## Chou de Savoie

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.



## PROPOSITION MENU FEVRIER 2023



## SAINT -AUGUSTIN



Le **chou de Milan**, **chou de Savoie**, **chou cloqué**, **chou frisé**, ou, **chou pommé frisé**<sup>1</sup> 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