




PROPOSITION MENU AVRIL 2024

SAINT -AUGUSTIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/04/2024 <b>LUNDI DE PÂQUES</b>	02/04/2024 <b>POTAGE AUX COURGETTES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	03/04/2024 <b>MINISTRONE</b> <i>Gluten, Œuf, Cèleri</i>	04/04/2024 <b>POTAGE CAROTTES</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	05/04/2024 <b>POTAGE CHOUX-FLEURS</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
	<b>ESCALOPE VIENNOISE</b> <b>MIX MEXICAINE TOMATEE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> Alternatif maternelle : NUGGETS DE POULET VÉGÉTARIEN : NUGGETS LEGUMES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>CUISSE DE POULET</b> <b>SAUCE CHASSEUR</b> <b>POMMES DE TERRE RISSOLEES</b> <b>SALADE MIXTE – DRESSING</b> Alternatif : ESCALOPE DE DINDE VÉGÉTARIEN : LANIERE « NO CHICKEN » <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri, moutarde</i>	<b>SPIRELLI</b> ✓ <b>SAUCE CREME FROMAGE</b> <b>PETITS LEGUMES</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	<b>POISSON POCHE</b> <b>SAUCE HOLLANDAISE</b> ✓ <b>POTEE AUX CAROTTES BIO</b> Alternatif : OISEAU SANS TETE DE BOEUF <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
	<b>FRUIT BIO</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>
08/04/2024 <b>POTAGE TOMATES - POTIRONS</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	09/04/2024 <b>POTAGE CERFEUIL</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	10/04/2024 <b>BOUILLON DE LEGUMES</b> <i>Gluten, Œuf, Cèleri</i>	11/04/2024 <b>POTAGE POIREAUX</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	12/04/2024 <b>POTAGE PORTUGAISE</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
<b>SAUTE DE POULET</b> <b>JUS LIE</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>BROCOLI SAUCE BECHAMEL</b> VÉGÉTARIEN : QOURN STEAK <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>SAUCISSE DE VEAU</b> <b>SAUCE VIANDE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>CHOUX ROUGE AUX POMMES BIO</b> VÉGÉTARIEN : SAUCISSE VEGETARIEN <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>LEGUMES FARCI</b> <b>SAUCE VIANDE</b> <b>PATES GRECQUE BIO</b> VÉGÉTARIEN : LEGUMES FARCI <i>Gluten, Œuf, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>PÂTES</b> ✓ <b>SAUCE TOMATES, BASILIC</b>  <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	<b>POISSON PANE</b> ✓ <b>SAUCE TARTARE</b> <b>POTEE ENDIVES</b> Alternatif : NUGGETS DE DINDE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT BIO</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>
15/04/2024 <b>POTAGE BROCOLI</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	16/04/2024 <b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	17/04/2024 <b>POTAGE JULIENNE</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	18/04/2024 <b>POTAGE OIGNONS</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	19/04/2024 <b>POTAGE JARDINIERE</b> <i>Gluten, Cèleri</i>
<b>EMINCE DE PORC</b> ✓ <b>SAUCE FINES HERBES</b> <b>RIZ AUX LEGUMES BIO</b> Alternatif : EMINCE DE POULET VÉGÉTARIEN : EMINCE AUX TOFU <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>SAUCISSE DE VOLAILLE</b> <b>SAUCE VIANDE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>COMPOTE DE POMMES BIO</b> VÉGÉTARIEN : BOULETTES LENTILLES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>HAMBURGER DE BOEUF</b> <b>SAUCE SAMBRE ET MEUSE</b> <b>POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE</b> VÉGÉTARIEN : BURGER VEGETARIENNE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>SPAGHETTI</b> ✓ <b>SAUCE BOLOGNAISE AUX QUORN</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>RAGOUT DE POISSON A LA PORTUGAISE</b> ✓  <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> Alternatif : BOULETTE DE BOEUF <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT BIO</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>
22/04/2024 <b>POTAGE ASPERGES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	23/04/2024 <b>POTAGE EPINARDS</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	24/04/2024 <b>CREME CELERI</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	25/04/2024 <b>POTAGE AUX POIS</b> <i>Gluten, Cèleri</i>	26/04/2024 <b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
<b>ROTI DE DINDE</b> <b>SAUCE JUS LIE</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>HARICOTS BIO</b> VÉGÉTARIEN : « CHICKEN » VEGE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>SAUCISSE D'AGNEAU</b>  <b>SEMOULE BIO</b> <b>TAJINE DE LEGUMES</b> VÉGÉTARIEN : BOULETTES SOJA <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>OISEAU SANS TETE DE BOEUF</b> <b>SAUCE VIANDE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>CHOUX -FLEURS BECHAMEL</b> VÉGÉTARIEN : PANE MOZZARELLA <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>MACARONI</b> ✓ <b>SAUCE FROMAGE</b> <b>PETITS LEGUMES</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>BURGER DE POISSON</b> ✓ <b>SAUCE COCKTAIL</b> <b>POTEE AUX LEGUMES DE PRINTEMPS</b> Alternatif : STEAK SUISSE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT BIO</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>	<b>FRUIT</b>
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
<b>CONGE DE PRINTEMPS</b>				

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

 Végétarienne

### 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 :

LEGUMES : asperges - cerfeuil – champignons – germes de soja – panais – pleurote – poireaux – radis – rhubarbe – salade – pommes de terre

\*Légumes ratatouille : **aubergines** courgettes, oignons, tomates poivrons, rouge et vert

\* Légumes d'été : choux-fleurs, haricots, pois, carottes



## Épinard *Spinacia oleracea*

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

L'**épinard** (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāġ*), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée *Popeye* comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, la plante ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction.



### Culture

L'épinard est cultivé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Il se cultive toute l'année dans les climats tempérés. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel.

## Utilisation

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches, dans de nombreuses recettes.

Par 100 gr (frais)

- Valeur nutritionale: 15 kcal/ 63 kJ
- Eau: 93,6 %
- Protienes: 2,5 g
- Sucres: 0,4 g
- Caroteen: 5 mg
- Vitamine A: 0,8 mg
- Vitamine B1: 0,11 mg
- Vitamine B2: 0,2 mg
- Vitamine B3: 0,6 mg
- Vitamine B6: 0,2 mg
- Vitamine C: 52 mg
- Fer: 4,1 mg