

PROPOSITION MENU JANVIER 2025

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

2025

 Poisson labellisé 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 complet^s.