









	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 48	29/11/2021 	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-7-9) EMINCE DE POULET AU CURRY ET ANANAS (1-9) RIZ CANTONNAIS (3) FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE GRAND MERE (1-9) POTEE <u>LEGUMES D'HIVER</u> (3-7-9) MOUSSE CHOCOLAT (7)		POTAGE <u>CELERI BLANC</u> (1-7-9) PÂTES (1-3) SAUCE MILANAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE <u>CAROTTES</u> (1-9) OMELETTE (3) POMMES DE TERRE NATURE <u>EPINARDS A LA CREME</u> (1-7) FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 49	 06/12/2021	07/12/2021 	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) FILET DE POULET STOEMP AUX PANAIS (3-7) DESSERT (1-5)	POTAGE <u>CERFEUIL</u> (1-9) BOULETTES (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES AUX LEGUMES (1-9) PUREE (3-7) YAOURT FRUIT (7)		POTAGE POIREAUX (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE FROMAGE JAMBON DE DINDE (1-5-7-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE TOMATES (1-9) WATERZOOI A LA GANTOISE (1-7-9) PETITS LEGUMES (9) RIZ FRUIT
ALTERNATIVE		Boulettes de veau (1-3-5-7-9)		Sauce fromage pois (1-7-9)	
Semaine 50	13/12/2021	14/12/2021 	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) AIGUILLETES DE POULET SAUCE PROVENCALE (1) EBLY (1) FRUIT	POTAGE CARMEN (1-9) JAMBON BRAISSEE (6) SAUCE GRAINS DE MOUTARDE (1-7-9-10) POMMES DE TERRE NATURE <u>DUO DES CAROTTES</u> (1) YAOURT SUCRE (7)		POTAGE <u>VERT PRE</u> (1-9) PÂTES (1-3) SAUCE PUTTANESCA (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) KETCHUP (9-10) PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE (7) FRUIT
ALTERNATIVE		Escalope de dinde			Escalope viennoise (1-3-5-7-9)
Semaine 51	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021  
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES CORDON BLEU (1-5-7) HARICOTS ITALIENNE RIZ FRUIT	VELOUTE AGNES SOREL (1-7-9) RÔTI DE DINDE (1-3-5-7-9-10) SAUCE AUX AIRELLES (1-9) PUREE A LA CIBOULETTE (3-7) CAROTTES AU MIEL (1) MOUSSE LIEGEOISE (7)		POTAGE <u>MARAICHER</u> (1-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) STEAK SUISSE (1-3-5-7-9-10) SAUCE VIANDE (1-9) POTEE AUX POIREAUX (3-7) COMPOTINE
ALTERNATIVE					Steak Suisse (1-3-5-7-9-10)
Semaine 52	27/12/2021	28/12/2021	29/12/2021	30/12/2021	31/12/2021
	VACANCES D'HIVER				

L'équipe de MAMYHOME vous souhaite des bonnes fêtes de fin d'année et une bonne année



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 : 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

Légumes d'hiver : chou vert, carottes, poireau, céleri rave, pois

Poireau

Le **Poireau** est une plante herbacée vivace largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Le Poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

Cette plante préfère un sol frais, profond et riche en humus. Elle est très rustique et supporte bien le froid de l'hiver.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : tartes, quiches, gratins ; potages, pot-au-feu, potées...

Source : Wikipédia

La **cuisine chinoise** est parmi les plus réputées au monde. Elle est bien connue, grâce aux restaurants chinois établis un peu partout.

La cuisine chinoise est une des plus réputées au monde, et sans doute celle qui comporte le plus de variations. Il faut plutôt parler de cuisines chinoises car l'aspect régionale est fondamental. Malgré une continuité remarquable dans l'histoire de cette cuisine. La grande division régionale est celle du blé au Nord et du riz au Sud

Comme dans tous les pays, la cuisine de Chine change selon les régions. Il faut faire attention au goût, à l'arôme, à la couleur et à la consistance, cela depuis très longtemps. À la place de nos assiettes et de nos fourchettes, la table des Chinois est composée de baguettes, d'un bol et d'une cuillère. Chaque personne se sert dans les différents plats avec ses baguettes.

Les enfants mangent avec une cuillère le temps d'apprendre à manger avec des baguettes. Celles-ci peuvent être en bambou, en métal ou en plastique. Les aliments sont cuits dans un wok, une sorte de poêle en métal au fond arrondi. Les Chinois utilisent beaucoup d'herbes aromatiques pour parfumer leurs plats.