



	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENREDI</b>
Semaine 1	<b>03/01/2022</b>	<b>04/01/2022</b>	<b>05/01/2022</b>	<b>06/01/2022</b>	<b>07/01/2022</b>
<b>ALTERNATIVE</b>	<b>VACANCES D'HIVER</b>				
Semaine 2	<b>10/01/2022</b>	<b>11/01/2022</b>	<b>12/01/2022</b>	<b>13/01/2022</b>	<b>14/01/2022</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) POULET TEX MEX SAUCE BARBECUE (1-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> PETITS POIS ET <u>CAROTTES</u> (1) FRUIT	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) BOULETTE DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES <u>CHAMPIGNONS</u> (1-9) PÂTES GRECQUE (3-7) FLAN CARAMEL (7)		POTAGE VERT PRE (1-9) FARFALLE (1-3) SAUCE PUTTANESCA (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) CROQ'ŒUF (1-3-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <u>POIREAUX</u> (3-7)  FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>	POULET TEX MEX	BOULETTE DE BŒUF (1-3-5-7-9)			
Semaine 3	<b>17/01/2022</b>	<b>18/01/2022</b>	<b>19/01/2022</b>	<b>20/01/2022</b>	<b>21/01/2022</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) KEFTAS DE VOLAILLE 1-3-5-7)  SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES* (1) FRUIT	POTAGE <u>CERFEUIL</u> (1-9) STEAK HACHE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE AUX THYM (1-9-10) POTEE AUX <u>CAROTTES</u> (3-7) MOUSSE CHOCOLAT (7)		POTAGE <u>CHOUX -FLEUR</u> (1-7-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (bœuf) (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) BOULETTE DE VEAU GRAND-MÈRE (1-3-5-7-9) EBLY COURGETTES PROVENCALE (1) FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>		STEAK HACHE BŒUF (1-3-5-7-9)			
Semaine 4	<b>24/01/2022</b>	<b>25/01/2022</b>	<b>26/01/2022</b>	<b>27/01/2022</b>	<b>28/01/2022</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) VOL AU VENT <u>CHAMPIGNONS</u> (1-5-7-9) PUREE  FRUIT	POTAGE <u>NAVETS</u> (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> DUO DES <u>CAROTTES</u> ET PANAI (1) YAOURT FRUIT (7)		POTAGE <u>SALSIFIS</u> (1-7-9) PETITS BOULETTES (1-3-5-7-9) SAUCE FLORENTINE (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7)  BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATE <u>POTIRONS</u> (1-7-9) NUGGETS DE POULET (1-3-5-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <u>LEGUMES D'HIVER</u> *(1-3-7) FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>					
Semaine 5	<b>31/01/2022</b>				
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>BROCOLI</u> (1-7-9) FILET DE POULET RÔTI SAUCE DEMI-GLACE (1-7) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> COMPOTE DE POMMES FRUIT				
<b>ALTERNATIVE</b>					





**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

Poêlé légumes : **carottes**, mais, pois, poivrons, chou-fleur, haricots

Tajine : oignons, **carottes, céleri blanc**, courgettes, poivrons

Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, **champignons noirs**, jets de soja

# 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<sup>5</sup>.