






PROPOSITION MENU AVRIL 2022 NOTRE DAME -WOLVENBERG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 13	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	 01/04/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					POTAGE TOMATES (1-9) BURGER VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE MOUTARDE LEGER (1-4-7-9) PUREE POMMES DE TERRE, PETITS POIS ET CERFEUIL (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE					Burger de volaille
Semaine 14	04/04/2022	05/04/2022	06/04/2022	07/04/2022	08/04/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					
ALTERNATIVE					
Semaine 15	11/04/2022				15/04/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					
ALTERNATIVE					
Semaine 16	18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022	22/04/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT		POTAGE <u>BROCOLI</u> (1-7-9) SAUTE DE POULET SAUCE DEMI-GLACE POMME DE TERRE NATURE COMPOTE DE POMMES YAOURT (7)		POTAGE <u>OIGNONS</u> (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE <u>TOMATES</u> (1-9) BURGER DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TARTARE (3-9-10) POTEE AUX <u>CAROTTES</u> (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE					BURGER DE VEAU (1-3-5-7-9)
Semaine 17	25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE ASPERGES (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE VIANDE (1-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>MELANGE DE LEGUMES D'ETE</u> FRUIT	POTAGE EPINARDS (1-9) KEFTAS A LA MAROCAINE (1-5-9) SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES (1-9) PUDDING CHOCOLAT (7)		POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) QUENELLES DE VOLAILLE 1-3-5-7-9) SAUCE BASILIC CREME (1-9) PÂTES FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE <u>TOMATES</u> (1-9) STEAK SUISSE (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE FRUIT
ALTERNATIVE					



PROPOSITION MENU AVRIL 2022 NOTRE DAME -WOLVENBERG

Légume à découvrir : épinards

Légumes de saison  viande de porc

Végétarienne

plat régionale

menu de fête

poissons avec label MSC



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 :

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



PROPOSITION MENU AVRIL 2022 NOTRE DAME -WOLVENBERG



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.



PROPOSITION MENU AVRIL 2022 NOTRE DAME -WOLVENBERG

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