
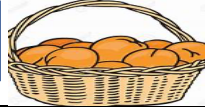



PROPOSITION MENU MARS 2022 NOTRE DAME WOLVENBERG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 9	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
	CONGE DE DETENTE (CARNAVAL)				
Semaine 10	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE TOMATES - POTIRON (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (5-7) KETCHUP (1-9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE FRUIT	POTAGE LENTILLES (1-9) CHIPOLATA DE POULET (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) EBLY (1) RATATOUILLE* (1-9) YAOURT FRUIT (7)		POTAGE CAROTTES (1-9) JAMBON DE DINDE (5) SAUCE FROMAGE (1-7) MACARONI (1-3) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE CHOU-FLEUR (1-7-9) NUGGETS DE DINDE (1-3-5-7-9) SAUCE TARTARE (10) POTEE AUX POIREAUX (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 11	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	CREME COURGETTES (1-7-9) ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHASSEUR (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS - CAROTTES FRUIT	POTAGE EPINARDS (1-9) CORDON BLEU (1-5-7-9) PÂTES GRECQUE (1) LEGUMES MEDITERRANEE* (9) FLAN VANILLE (7)		POTAGE CERFEUIL (1-9) SPIRELLI A LA CAPRESE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) OMELETTE (3-7) STOEMP AUX CÉLERI (3-7- FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 12	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CHAMPIGNONS (1-7-9) FILET DE POULET SAUCE PROVENCALE RIZ FRUIT	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE CHOUX BLANC BECHAMEL (1-7) YAOURT PANACHE (7)		POTAGE CHOU DE SAVOIE (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (1-3-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE TOMATES (1-9) PANE MOZZARELLA (1-3-5-7) POMMES DE TERRE NATURE EPINARDS (1-7) FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 13	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) RÔTI DE DINDE (5-7) SAUCE ARCHIDUC (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE CAROTTES PERSILLEES FRUIT	POTAGE NAVETS (1-7-9) SAUCISSE DE VEAU (1-3-5-7-9) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTES DE POMMES DANETTE CHOCOLAT (7)		POTAGE PARMENTIER (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE MILANAISE FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) BURGER DE 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					



PROPOSITION MENU MARS 2022 NOTRE DAME WOLVENBERG

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 : pomme et poire

LEGUMES : Betterave rouge, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou rouge, navets, oignons, pommes de terre, potimarron, potirons, champignons, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, cresson, salade de blé, panais, poireau, salsifis, topinambour

*Ratatouille ; poivrons, rouge et vert, **oignons**, courgettes, aubergines

*Légumes méditerranée : **carottes**, courgettes, **navets**, **céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches

Légume du mois : Céleri Raves

Le céleri-rave contient pas mal des fibres alimentaires et est riche en minéraux tels que le calcium, le potassium, le phosphore et le fer.

Il dispose aussi d'une petite quantité de magnésium.

Le céleri-rave, comme les autres espèces de céleri a une odeur et une saveur particulières.

Elles s'expliquent par la présence d'une huile essentielle appelée « lactan sedanoline »

Le céleri-rave a une action diurétique

Le céleri-rave est une variété du céleri ordinaire dans laquelle la partie inférieure de la tige et la racine principale ont enflé.

Son poids est en moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	28 Kcal
Vitamine B1	0.05 mg
Vitamine B2	0.07 mg
Vitamine C	12 mg
Potassium	400 mg
Magnésium	9 mg
Calcium	80 mg
Phosphore	90 mg
Fer	1.8 mg
Fibres	4.9 g

