



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Semaine 1	02/01/2023	03/01/2023	04/01/2023	05/01/2022	06/01/2023
ALTERNATIVE	VACANCES D'HIVER				
Semaine 2	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) VOL AU VENT <b>CHAMPIGNONS</b> (1-5-7-9) <b>RIZ</b> FRUIT	POTAGE JARDINIERE (1-9) BOULETTE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES <b>BRUNOISE DE LEGUMES</b> (1-9) PÂTES GRECQUE (3-7) FRUIT		POTAGE VERT PRE (1-9) FUSILLI (1-3) SAUCE BLANCHE (1-7-9) LARDINS DE DINDE FUMEE (5-7) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) CROQ'ŒUF (1-3-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <b>POIREAUX</b> (3-7)  FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 3	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <b>CHAMPIGNONS</b> (1-7-9) HAMBURGER DE BOEUF (1-3-5-7-9) SAUCE AUX THYM (1-9-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>CAROTTES VICHY</b> FRUIT	POTAGE <b>CERFEUIL</b> (1-9) FALAFEL (1-3-7-9) SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES FRUIT		POTAGE <b>CHOUX-FLEUR</b> (1-7-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (bœuf) (1-9) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) BOULETTE DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE GRAND-MERE (1-9-10) POTEE AUX COURGETTES (3-7)  FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 4	23/01/2023	24/01/2023	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) EMINCE DE POULET SAUCE PROVENCALE <b>EBLY</b> (1)  FRUIT	POTAGE <b>NAVETS</b> (1-7-9) SAUCISSE DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> DUO DES <b>CAROTTES ET PANAIS</b> (1) FRUIT		POTAGE <b>OIGNONS</b> (1-9) FARFALLE (1-3) SAUCE PUTTANESCO (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7)  FRUIT	POTAGE TOMATE <b>POTIRONS</b> (1-7-9) NUGGETS POULET (1-3-5-7-9)  <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> EPINARDS A LA CREME (1-7) FRUIT
ALTERNATIVE					
Semaine 5	30/1/2023	31/01/2023			
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <b>BROCOLI</b> (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-5-7) SAUCE KETCHUP (9-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE FRUIT	POTAGE <b>CAROTTES</b> (1-9) CHIPOLATTA DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE BRUNE (1-7) <b>POMMES DE TERRE NATURE</b> <b>COMPOTE DE POMMES</b> FRUIT			
ALTERNATIVE					



Ecole

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** : 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>.