



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 35	30/08/2021	31/08/2021	01/09/2021	02/09/2021	03/09/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					
Semaine 36	06/09/2021	07/09/2021  	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT					
Semaine 37	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage du jour (1-7-9) Penne (1-3) Carbonara (1-7) Fromage râpé (7) Dessert	Potage du jour (1-7-9) Ratatouille de légumes et pois chiches (1-9) Semoule aux raisins secs (1) Dessert		Potage du jour (1-7-9) Pain de viande (1-3-5-7-9) Sauce Demi-glace Pommes de terre natures Chou rouge aux pommes Dessert	Potage Portugaise (1-7-9) Cassoulet de poisson (1-4-7-9) Petits légumes (9) Boulgour (1) Dessert
Semaine 38	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage du jour (1-7-9) Petites boulettes de viande (1-3-5-7-9) Sauce primavera (1-9) Coquillettes (1-3) Fromage râpé (7) Dessert	Potage du jour (1-7-9) Saucisse (3-9) Purée pommes de terre (3-7) Compote aux pommes Dessert		Potage du jour (1-7-9) Blanquette au quorn à l'ancienne (1-7-9) et champignons Frites Dessert	Potage du jour (1-7-9) Planchette de poisson poché (4) Ostendaise (1-2-7-9) Ebly (1) Poireaux à la crème (1-7) Dessert



Semaine 39	27/09/2021 	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage du jour (1-7-9) Macaroni (1-3) Sauce fromage et jambon (1-7) Fromage râpé (7) Dessert	Potage du jour (1-7-9) Boulette de veau (3-9) Tomates (1-9) Pâtes grecque (1) Brocolis Dessert		Potage du jour (1-7-9) Escalope de dinde Jus de viande (1) Potée aux panais (3-7) Dessert	



Légume à découvrir : Carotte



contient viande de porc

Végétarienne

plat régionale

poissons avec label MSC



Variation des desserts : Les biscuits : (1-3-8) - Laitage : (7) - fruits

Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacés
- 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 : fraise – mirabelle – noisette- noix – poire – pomme – prune – raisin

Légumes : Artichaut – aubergine – bette – betterave rouge – brocoli – carotte – céleri branche – céleri
Bruxelles – chou-fleur – chou frisé – chou-rave – chou rouge – chou vert – concombre – courgette –
– potimarron – potiron – radis – salade – tomate.

Carotte

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

Description

La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de haut, à racine pivotante, le plus souvent orange, épaisse et allongée. La carotte sauvage se trouve partout en Europe, en Amérique du Nord en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés. La carotte cultivée est présente dans toutes les zones tempérées du monde.

Histoire

LA CARNET DE RECETTES



POTAGE PORTUGAISE

Ingrédients Principaux :

Oignons 50 g, carottes 150 g, tomates fraîches 600 g, riz 160 g, beurre 80 g, eau 2 l, bouquet garni, 1 gousse d'ail.

Préparation de la Recette :

Ém onder et concasser le quart de tomates. Les cuire dans 40 g de beurre, assaisonner, réserver, faire revenir dans le reste du beurre oignons et carottes émincés, mettre les tomates coupées en quartiers, mouiller, assaisonner, bouquet garni, ail écrasé et la moitié du riz. Cuire l'autre moitié dans du bouillon et réserver. Passer le potage au tamis fin, régler, servir avec les tomates concassées et le riz en garniture.

terre



Différentes couleurs de carottes

Les variétés maraîchères sont cultivées comme des plantes annuelles car le jardinier s'intéresse à la racine tubérisée et non à la graine. La plupart des variétés cultivées sont de couleur orange. Il existe aussi des carottes fourragères blanches. Des variétés "anciennes aujourd'hui" sont aussi de couleur rouge, violette ou jaune.

Les carottes sont souvent consommées crues, en jus, râpées, en salade, seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition de potées, de soupes, de purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur ou à l'étouffée (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

Propriétés nutritives

L'apport énergétique de la carotte crue est de 26 kilocalories par 100 g (= 109 kilojoules par 100 g). Contient 88,2 % d'eau, 0,98 % de protéines, 0,20 % de lipides et jusqu'à 4,8 % de sucre. Les carottes sont riches en bêta-carotène (provitamine A). Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (autre 200 % pour 100 g). La teneur moyenne en vitamine C est de 7 mg par 100 g. Elle contient aussi toutes les vitamines du groupe B sauf la B12. Les minéraux apportés sont très nombreux, en particulier du calcium, magnésium, potassium et fer.