

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
POTAGE CRESSON Gluten, lait, céleri	POTAGE PARMENTIER Gluten, lait, céleri		POTAGE JARDINIÈRE Gluten, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
VOL AU VENT PUREE POMMES DE TERRE Gluten, œufs, soja, lait, céleri	BURGER VEGETARIENNE SAUCE DIABLE POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES PARISIENNE MENU VEGETARIEN Gluten, œufs, soja, céleri, lait, moutarde		FARFALLE SAUCE CREME AUX LEGUMES BOULETTES DE VOLAILLE FROMAGE RÂPE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	PLANCHETTE DE COLIN POCHE SAUCE ESTRAGON POMMES DE TERRE NATURE BIO POIREAUX AU BEURRE Gluten, œufs, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		PUDDING CHOCOLAT Lait	FRUIT
02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/06/204
POTAGE ASPERGES Gluten, lait, céleri	POTAGE CAROTTES Gluten, céleri		POTAGE MARAICHER Gluten, céleri	POTAGE OIGNONS Gluten, céleri
EMINCE DE VOLAILLE AU CURRY RIZ AUX PETITS LEGUMES Gluten, œufs, soja, céleri, lait	SAUCISSE VEGETARIENNE POMMES DE TERRE NATURE BIO PETITS POIS AUX OIGNONS MENU VEGETARIEN Gluten, œufs, soja, céleri, lait		CORNETTES SAUCE PUTTANESCA DES DE DINDE FROMAGE RÂPE Gluten, œufs, lait, céleri	POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE PUREE POMMES DE TERRE POELLE DE LEGUMES Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		PUDDING VANILLE Lait	FRUIT
09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
POTAGE CHAMPIGNONS Gluten, lait, céleri	POTAGE POIREAUX Gluten, lait, céleri		POTAGE VERT PRE Gluten, céleri	POTAGE PORTUGAISE Gluten, lait, céleri
SAUTE DE POULET SAUCE DEMI -GLACE POTEE AUX CAROTTES BIO Gluten, œufs, soja, lait, céleri	BOULETTES LENTILLES SAUCE TOMATE AUX LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO MENU VEGETARIEN Gluten, œuf, soja, lait, céleri		PENNE SAUCE CARBONARA FROMAGE RÂPE Gluten, œufs, lait, céleri	CASSOULET DE POISSONS RIZ BIO Gluten, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		YAOURT FRUIT Lait	FRUIT
16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
POTAGE POIS Gluten, céleri	POTAGE NAVETS Gluten, lait, céleri		POTAGE CELERI RAVES Gluten, lait, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
RÔTI DE DINDE JUS DE CUISSON POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX BLANC A LA CREME Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde	BURGER LEGUMES PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS PROVENCALE MENU VEGETARIEN Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde		PÂTES MILANAISE FROMAGE RÂPE MENU VEGETARIENNE Gluten, œufs, lait, céleri	POISSON PANE SAUCE COCKTAIL STOEMP AUX EPINARDS Poisson, œuf, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		MOUSSE AU CHOCOLAT Lait	FRUIT
23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
POTAGE COURGETTES Gluten, lait, céleri	POTAGE CHOUX-FLEUR Gluten, lait, céleri		POTAGE CRESSON Gluten, lait, céleri	Fête de la communauté française
ESCALOPE DE DINDE SCE MOUTARDE A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES CAROTTES BIO Gluten, soja, lait céleri, moutarde	BOULETTES VEGETARIENNE SEMOULE BIO RATATOUILLE, POIS CHICHES MENU VEGETARIEN Gluten, œuf, céleri,		SPAGHETTI SCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE Gluten, œufs, soja, lait, céleri	
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		FLAN CAMEL Lait	





MENU SEPTEMBRE 2024



Actualités et Actions de sensibilisation sur :



Ekillibre - La cantine qui a du goût



@ekillibre_lacantine_quiadugout

Menus servis sous réserve d'une rupture de stock chez nos fournisseurs et des possibilités du marché.

La liste des allergènes est à titre indicatif, veuillez vérifier votre bon de livraison quotidiennement

 Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

LEGUMES DE SAISON :

Asperge, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, champignon, chicorée, chou-fleur, chou-rave, Concombre, courgette, épinard, fenouil, navet, petit pois, poireau, pommes de terre, salade

Pommes et poires : origine Belge pendant la période de septembre au juin

LEGUME DU MOIS

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.

BON APPETIT





Histoire



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 (outre 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.

