

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
POTAGE CHAMPIGNONS Gluten, lait, céleri	POTAGE CERFEUIL Gluten, lait, céleri		POTAGE POIREAUX Gluten, lait, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
EMINCE DE POULET SAUCE PROVENCALE POMMES DE TERRE NATURE BIO Gluten, œufs, soja, céleri, lait	BOULETTE VEGETARIENNE STOEMP AUX LEGUMES Menu végétarien Gluten, œufs, soja, céleri, lait		FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE Menu végétarien Gluten, œufs, lait, céleri	WATERZOOI DE POISSON RIZ BIO PETITS LEGUMES Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		YAOURT FRUIT Lait	DESSERT Gluten, œuf, lait, fruits à coque
09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
POTAGE COURGETTES Gluten, lait, céleri	POTAGE CARMEN Gluten, lait, céleri		POTAGE VERT PRE Gluten, céleri	POTAGE TOMATES Gluten, lait, céleri
PAIN DE VOLAILLE SAUCE CHASSEUR POTEE AUX EPINARDS Gluten, œuf, soja, lait, céleri	CHILI CORN CARNE RIZ Menu végétarien Gluten, œuf, soja, lait, céleri		SPIRELLI SAUCE CARBONARA (DINDE) FROMAGE RAPE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	POISSON PANE HARICOTS PROVENCALE PUREE POMMES DE TERRE Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT		YAOURT SUCRE Lait	FRUIT
16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
POTAGE AGNES – SOREL Gluten, lait, céleri	POTAGE TOMATES - POTIRONS Gluten, lait, céleri		POTAGE MARAICHER Gluten, céleri	POTAGE POIS Gluten, céleri
RÔTI DE DINDE SAUCE AUX AIRELLES PUREE POMMES DE TERRE A LA CIBOULETTE CAROTTES AU MIEL BIO Gluten, œuf, soja, lait, céleri	NUGGETS AU LEGUMES EBLY BIO COURGETTES MEDITERRANEENNE Menu végétarien Gluten, œuf, soja, lait, céleri		SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE (BŒUF) FROMAGE RÂPE Gluten, œuf, soja, lait, céleri	PLANCHETTE DE COLIN SAUCE DUGLERE POTEE AUX POIREAUX Gluten, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
MOUSSE CHOCOLAT Lait	FRUIT		BISCUIT Gluten, œuf, lait, fruits à coque	FRUIT
23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
	VACANCES D'HIVER			
30/12/2024	31/12/2024	01/01/2025	02/01/2025	03/01/2025
	VACANCES D'HIVER			

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

L'équipe de MAMYHOME vous souhaite des bonnes fêtes de fin d'année et une bonne année





 Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

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

Poireau



Le **Poireau** est une plante herbacée vivace largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Le Poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

Cette plante préfère un sol frais, profond et riche en humus. Elle est très rustique et supporte bien le froid de l'hiver.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : tartes, quiches, gratins ; potages, pot-au-feu, potées...

Source : Wikipédia

