

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
POTAGE CRESSON <i>Gluten, lait, céleri</i>	POTAGE JARDINIÈRE <i>Gluten, céleri</i>		POTAGE VERT PRE <i>Gluten, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i>
VOL AU VENT AU QUORN CHAMPIGNONS <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u>  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	BOULETTES VEGETARIENNES SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>		FUSILLI SAUCE BLANCHE LANIERES WOK VEGETARIENNE PETITS POIS FROMAGE RAPE  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	NUGGETS LEGUMES SAUCE TARTARE POTEE AUX BROCOLIS  <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		YAOURT SUCRE (Lait)	FRUIT
13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, lait, céleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, céleri</i>		POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, lait, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i>
BURGER VEGETARIEN SAUCE AU THYM <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> <u>CAROTTES VICHY BIO</u>  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	BOULETTES SOJA SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES  <i>Gluten, œuf, céleri</i>		SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE AU QUORN FROMAGE RÂPE  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	FALAFEL POTEE AUX POIREAUX  <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, lait, céleri</i>	POTAGE NAVETS <i>Gluten, lait, céleri</i>		POTAGE OIGNONS <i>Gluten, céleri</i>	POTAGE TOMATES -POTIRONS <i>Gluten, lait, céleri</i>
TOFU <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> <u>DUO DES CAROTTES</u>  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	SAUCISSE VEGETARIENNE SAUCE TOMATES CHAMPIGNONS BOULGHOUR  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>		PÂTES SAUCE CREME PESTO FROMAGE RÂPE  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	BURGER FROMAGE <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> EPINARDS A LA CREME  <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
POTAGE BROCOLI <i>Gluten, lait, céleri</i>	POTAGE CAROTTES <i>Gluten, céleri</i>		POTAGE MARAICHER <i>Gluten, céleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i>
NUGGETS LEGUMES SAUCE KETCHUP PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde</i>	BURGER VEGETARIEN <u>POMMES DE TERRE NATURE BIO</u> <u>COMPOTE DE POMMES</u>  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>		FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE  <i>Gluten, œuf, soja, lait, céleri</i>	BURGER CHOU-FLEUR SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX LEGUMES D'HIVER  <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, céleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT

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 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

## 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>.