

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
03/02/2025	04/02/2025	05/02/2024	06/02/2025	07/02/2025
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE CHOUX DE SAVOIE <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES - POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
NUGGETS LEGUMES PUREE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>	SAUCISSE DE VEGETARIENNE JUS POTEE AUX BROCOLIS <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		PENNE SAUCE MILANAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	BURGER VEGETARIEN POELE DE LEGUMES POMMES DE TERRE NATURE BIO <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		MOUSSE AU CHOCOLAT (Lait)	FRUIT
10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE POIS <i>Gluten, Cèleri</i>		POTAGE CHOUX-FLEUR <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
LANIERES SEITAN SAUCE CURRY AU LAIT DE COCO ET PETITS LEGUMES RIZ BIO <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	BOULETTES LENTILLES SALADE LIEGEOISE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE (QUORN) FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	OMELETTE POTEE COURGETTES <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO		FLAN CARAMEL (Lait)	FRUIT
17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
POTAGE CRESSON <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE JARDINEIRE <i>Gluten, Cèleri</i>		POTAGE AUX NAVETS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
LANIERES « NO CHICKEN » POMMES DE TERRE NATURE BIO PETITS POIS ET CAROTTES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	FALAFAL SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Gluten, Cèleri</i>		CONCHIGLIETTE SAUCE CARBONARA (Végétarienne) FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	BURGER LEGUMES KETCHUP POTEE AUX POIREAUX <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT BIO		PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
CONGE DE DETENTE				

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

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 : pomme et poire

LEGUMES : Betterave rouge, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou rouge, navets, oignons, pommes de terre, potimarron, potirons, champignons, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, cresson, salade de blé, panais, poireau, salsifis, topinambour

*Milanaise : **carottes**, **oignons**, courgette, aubergines

02/02 La Chandeleur

14/02 Saint Valentin

28/02 Début Ramadan

Chou de Savoie

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.



Le **chou de Milan**, **chou de Savoie**, **chou cloqué**, **chou frisé**, ou, **chou pommé frisé**^[1] est une de chou. C'est une plante herbacée cultivée comme plante potagère pour ses feuilles et sa pomme, et consommée comme légume.

Le chou de Savoie est une plante herbacée bisannuelle qui produit une pomme tendre, moins compacte que celle du chou blanc. Cette variété de chou présente des feuilles fripées ou gaufrées, caractéristique qui le rend particulièrement résistant au froid. Il est originaire du nord de l'Italie, spécifiquement de la région de Milan, ce qui lui a valu son nom.

Utilisation

Les choux de Savoie se consomment généralement cuits de diverses façons : soupes, pot-au-feu, cuits à l'eau, ou comme légumes d'accompagnement. Ses feuilles gaufrées le rendent particulièrement propice à la fabrication de choux farcis entiers (la farce est introduite entre les feuilles). On peut également consommer le cœur blanc-jaune cru en salade.

- Valeur nutritive par 100 gr

valeur énergétique	144 Kj
glucides	4 gr
protéine	3 gr
calcium	50 mg
fer	1 mg
vitamine C	80 mg
vitamine A	1 mg
vitamine B1	0,04 mg
vitamine B2	0,04 mg