

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
03/02/2025	04/02/2025	05/02/2024	06/02/2025	07/02/2025
<b>POTAGE COURGETTES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE POIREAUX</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		<b>POTAGE CHOUX DE SAVOIE</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES - POTIRONS</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
<b>CORDON BLEU</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>HARICOTS VERTS</b>  <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>	<b>SAUCISSE DE VEGETARIENNE</b> <b>JUS</b> <b>POTEE AUX BROCOLIS</b> <b>VEGETARIEN</b>  <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		<b>PENNE</b> <b>BOULETTES DE VOLAILLE</b> <b>SAUCE MILANAISE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	<b>POISSON MEUNIERE</b>  <b>POELE DE LEGUMES</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b>  <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
<b>BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</b>	<b>FRUIT BIO</b>		<b>MOUSSE AU CHOCOLAT (Lait)</b>	<b>FRUIT</b>
10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
<b>POTAGE CHAMPIGNONS</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE POIS</b> <i>Gluten, Cèleri</i>		<b>POTAGE CHOUX-FLEUR</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
<b>AIGUILLETES DE POULET</b> <b>SAUCE CURRY AU LAIT DE COCO ET PETITS</b> <b>LEGUMES</b> <b>RIZ BIO</b>  <i>Gluten, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>BOULETTES LENTILLES</b> <b>SALADE LIEGEOISE</b> <b>VEGETARIEN</b>  <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		<b>SPAGHETTI</b> <b>SAUCE BOLOGNAISE (Bœuf)</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>POISSON POCHE</b>  <b>SAUCE CIBOULETTE</b> <b>POTEE COURGETTES</b>  <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri</i>
<b>BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)</b>	<b>FRUIT BIO</b>		<b>FLAN CAMEL (Lait)</b>	<b>FRUIT</b>
17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
<b>POTAGE CRESSON</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE JARDINEIRE</b> <i>Gluten, Cèleri</i>		<b>POTAGE AUX NAVETS</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	<b>POTAGE TOMATES</b> <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
<b>EMINCE DE POULET</b> <b>SAUCE BRUNE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>DUO DES COURGETTES</b>  <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>FALAFAL</b> <b>SEMOULE BIO</b> <b>TAJINE DE LEGUMES</b> <b>VEGETARIEN</b>  <i>Gluten, Cèleri</i>		<b>CONCHIGLIETTE</b> <b>SAUCE CARBONARA (Dinde)</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	<b>POISSON MEUNIERE</b>  <b>KETCHUP</b> <b>POTEE AUX POIREAUX</b>  <i>Gluten, Œufs, Poisson, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
<b>BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</b>	<b>FRUIT BIO</b>		<b>PUDDING VANILLE (Lait)</b>	<b>FRUIT</b>
24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
<b>CONGE DE DETENTE</b>				

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

## 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** : 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**<sup>[1]</sup> 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