

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
POTAGE BROCOLI <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE POIREAUX <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE EPINARDS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
EMINCE DE POULET SAUCE CURRY RIZ AUX LEGUMES BIO <i>Gluten, Oeufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	POMME DE TERRE NATURE BIO MIX MEXICAIN TOMATE VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		SPIRELLI SAUCE CREME FROMAGE – PETITS LEGUMES FROMAGE RÂPE VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	FILET DE POISSON POCHE SAUCE HOLLANDAISE POTEE AUX CAROTTES <i>Gluten, Œufs, Poisson, Lait, Cèleri, moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT		YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025
POTAGE TOMATES POTIRON <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, Cèleri</i>		POTAGE CAROTTES <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE PORTUGAIS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
SAUTE DE POULET JUS LIÉ POTEE AUX LEGUMES <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		PENNE SAUCE TOMATE-BASILIC QUENELLES DE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	POISSON PANE BROCOLI SAUCE BECHAMEL PUREE POMMES DE TERRE <i>Gluten, Œufs, Poisson, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT		PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE TOMATES POTIRONS <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>	POTAGE JARDINIÈRE <i>Gluten, Cèleri</i>
AIGUILLETTES DE POULET ROTI SAUCE AIGRE-DOUX NASI GORENG BIO <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>	EBLY POELEE DE LEGUMES VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>		SPAGHETTIS SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>	RAGOUT DE POISSON A LA PORTUGAISE PUREE DE POMMES DE TERRE <i>Gluten, Poisson, Œufs, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)	FRUIT		YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025
	POTAGE ASPERGES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>		POTAGE POIS <i>Gluten, Cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, Lait, Cèleri</i>
LUNDI DE PAQUES	PUREE AUX FINES HERBES BOUQUETIERE DE LEGUMES VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i>		MACARONI SAUCE FROMAGE – PETITS POIS FROMAGE RÂPE VÉGÉTARIEN <i>Gluten, Soja, Moutarde, Lait, Cèleri</i>	BURGER DE POISSON SAUCE COCKTAIL STOEMP AUX LEGUMES DE PRINTEMPS <i>Poisson, Œufs, Soja, Arachide, Lait, Cèleri, Moutarde</i>
	BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)		PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT



MENU AVRIL 2025



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 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 :

LEGUMES : asperges – cerfeuil – champignons – germes de soja – panais – pleurote – poireaux – radis – rhubarbe – salade – pommes de terre

Épinard *Spinacia oleracea*

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

L'épinard (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāġ*), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles. Il est célébré dans la bande dessinée Popeye comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, la plante ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction.

Culture

L'épinard est cultivé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Il se cultive toute l'année dans les climats tempérés. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel. Utilisation

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches, dans de nombreuses recettes. Par 100 gr (frais)

- Valeur nutritionnelle: 15 kcal/ 63 kJ
- Eau: 93,6 %
- Protienes: 2,5 g
- Sucres: 0,4 g
- Caroteen: 5 mg
- Vitamine A: 0,8 mg
- Vitamine B1: 0,11 mg
- Vitamine B2: 0,2 mg
- Vitamine B3: 0,6 mg
- Vitamine B6: 0,2 mg
- Vitamine C: 52 mg
- Fer: 4,1 mg

