

| LUNDI                                                                                                      | MARDI                                                                                                     | MERCREDI   | JEUDI                                                                                                        | VENDREDI                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31/03/2025                                                                                                 | 01/04/2025                                                                                                | 02/04/2025 | 03/04/2025                                                                                                   | 04/04/2025                                                                                                                        |
| POTAGE BROCOLI<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                              | POTAGE CHOUX FLEUR<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                         |            | POTAGE POIREAUX<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                               | POTAGE EPINARDS<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                                                    |
| LANIÈRE "NO CHICKEN"<br>SAUCE CURRY<br>RIZ AUX LEGUMES BIO<br><br><i>Gluten, Oeufs, Soja, Lait, Cèleri</i> | POMME DE TERRE NATURE BIO<br>MIX MEXICAIN TOMATE<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>           |            | SPIRELLI<br>SAUCE CREME FROMAGE – PETITS<br>LEGUMES<br>FROMAGE RÂPE<br><br><i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i> | OMELETTE<br>POTEE AUX CAROTTES<br><br><i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri, moutarde</i>                                                 |
| <b>BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)</b>                                                         | <b>FRUIT</b>                                                                                              |            | <b>YAOURT FRUIT (Lait)</b>                                                                                   | <b>FRUIT</b>                                                                                                                      |
| 07/04/2025                                                                                                 | 08/04/2025                                                                                                | 09/04/2025 | 10/04/2025                                                                                                   | 11/04/2025                                                                                                                        |
| POTAGE TOMATES POTIRON<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                      | POTAGE CERFEUIL<br><i>Gluten, Cèleri</i>                                                                  |            | POTAGE CAROTTES<br><i>Gluten, Cèleri</i>                                                                     | POTAGE PORTUGAIS<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                                                   |
| BURGER VEGETARIEN<br>POTEE AUX LEGUMES<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>                      | SEMOULE BIO<br>TAJINE DE LEGUMES<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>                           |            | PENNE<br>SAUCE TOMATE-BASILIC<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>                                 | NUGGETS DE LEGUMES<br>BROCOLI SAUCE BECHAMEL<br>PUREE POMMES DE TERRE<br><br><i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri, Moutarde</i>          |
| <b>BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</b>                                                         | <b>FRUIT</b>                                                                                              |            | <b>PUDDING VANILLE (Lait)</b>                                                                                | <b>FRUIT</b>                                                                                                                      |
| 14/04/2025                                                                                                 | 15/04/2025                                                                                                | 16/04/2025 | 17/04/2025                                                                                                   | 18/04/2025                                                                                                                        |
| POTAGE COURGETTES<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                           | POTAGE TOMATES<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                             |            | POTAGE TOMATES POTIRONS<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                       | POTAGE JARDINIÈRE<br><i>Gluten, Cèleri</i>                                                                                        |
| SEITAN<br>SAUCE AIGRE-DOUX<br>NASI GORENG BIO<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>               | EBLY<br>POELEE DE LEGUMES<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri</i>                                  |            | SPAGHETTIS<br>SAUCE BOLOGNAISE AU QUORN<br>FROMAGE RÂPE<br><br><i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri</i>             | RAGOUT PORTUGAIS AU TOFU<br>PUREE DE POMMES DE TERRE<br><br><i>Gluten, Œufs, Lait, Cèleri, Moutarde</i>                           |
| <b>BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</b>                                                         | <b>FRUIT</b>                                                                                              |            | <b>YAOURT FRUIT (Lait)</b>                                                                                   | <b>FRUIT</b>                                                                                                                      |
| 21/04/2025                                                                                                 | 22/04/2025                                                                                                | 23/04/2025 | 24/04/2025                                                                                                   | 25/04/2025                                                                                                                        |
|                                                                                                            | POTAGE ASPERGES<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                            |            | POTAGE POIS<br><i>Gluten, Cèleri</i>                                                                         | POTAGE TOMATES<br><i>Gluten, Lait, Cèleri</i>                                                                                     |
| LUNDI DE PAQUES                                                                                            | PUREE AUX FINES HERBES<br>BOUQUETIÈRE DE LEGUMES<br><br><i>Gluten, Œufs, Soja, Lait, Cèleri, Moutarde</i> |            | MACARONI<br>SAUCE FROMAGE – PETITS POIS<br>FROMAGE RÂPE<br><br><i>Gluten, Soja, Moutarde, Lait, Cèleri</i>   | BURGER VEGETARIEN<br>SAUCE COCKTAIL<br>STOEMP AUX LEGUMES DE PRINTEMPS<br><br><i>Œufs, Soja, Arachide, Lait, Cèleri, Moutarde</i> |
|                                                                                                            | <b>BISCUIT (Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque)</b>                                                        |            | <b>PUDDING CHOCOLAT (Lait)</b>                                                                               | <b>FRUIT</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 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 *āsfanāǰ*), 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

