


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
<b>POTAGE CRESSON</b> Gluten, lait, céleri	<b>POTAGE PARMENTIER</b> Gluten, lait, céleri		<b>POTAGE JARDINIÈRE</b> Gluten, céleri	<b>POTAGE TOMATES</b> Gluten, lait, céleri
<b>VOL AU VENT</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b>  Gluten, œufs, soja, lait, céleri	<b>BURGER VEGETARIENNE</b> <b>SAUCE DIABLE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>CAROTTES PARISIENNE</b>  <b>MENU VEGETARIEN</b> Gluten, œufs, soja, céleri, lait, moutarde		<b>FARFALLE</b> <b>SAUCE CREME AUX LEGUMES</b> <b>BOULETTES DE VOLAILLE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  Gluten, œuf, soja, lait, céleri	<b>PLANCHETTE DE COLIN POCHE</b> <b>SAUCE ESTRAGON</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>POIREAUX AU BEURRE</b>  Gluten, œufs, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
<b>BISCUIT</b> Gluten, œuf, lait, fruits à coque	<b>FRUIT</b>		<b>PUDDING CHOCOLAT</b> Lait	<b>FRUIT</b>
02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/06/204
<b>POTAGE ASPERGES</b> Gluten, lait, céleri	<b>POTAGE CAROTTES</b> Gluten, céleri		<b>POTAGE MARAICHER</b> Gluten, céleri	<b>POTAGE OIGNONS</b> Gluten, céleri
<b>EMINCE DE VOLAILLE AU CURRY</b> <b>RIZ AUX PETITS LEGUMES</b>  Gluten, œufs, soja, céleri, lait	<b>SAUCISSE VEGETARIENNE</b>  <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>PETITS POIS AUX OIGNONS</b>  <b>MENU VEGETARIEN</b> Gluten, œufs, soja, céleri, lait		<b>CORNETTES</b> <b>SAUCE PUTTANESCA</b> <b>DES DE DINDE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  Gluten, œufs, lait, céleri	<b>POISSON MEUNIÈRE</b> <b>SAUCE TARTARE</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>POELLE DE LEGUMES</b>  Gluten, œufs, poisson, lait, céleri, moutarde
<b>BISCUIT</b> Gluten, œuf, lait, fruits à coque	<b>FRUIT</b>		<b>PUDDING VANILLE</b> Lait	<b>FRUIT</b>
09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
<b>POTAGE CHAMPIGNONS</b> Gluten, lait, céleri	<b>POTAGE POIREAUX</b> Gluten, lait, céleri		<b>POTAGE VERT PRE</b> Gluten, céleri	<b>POTAGE PORTUGAISE</b> Gluten, lait, céleri
<b>SAUTE DE POULET</b> <b>SAUCE DEMI -GLACE</b> <b>POTEE AUX CAROTTES BIO</b>  Gluten, œufs, soja, lait, céleri	<b>BOULETTES LENTILLES</b>  <b>SAUCE TOMATE AUX LEGUMES</b> <b>PÂTES GRECQUE BIO</b>  <b>MENU VEGETARIEN</b> Gluten, œuf, soja, lait, céleri		<b>PENNE</b> <b>SAUCE CARBONARA</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  Gluten, œufs, lait, céleri	<b>CASSOULET DE POISSONS</b> <b>RIZ BIO</b>  Gluten, poisson, soja, arachide, lait céleri, moutarde
<b>BISCUIT</b> Gluten, œuf, lait, fruits à coque	<b>FRUIT</b>		<b>YAOURT FRUIT</b> Lait	<b>FRUIT</b>
16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
<b>POTAGE POIS</b> Gluten, céleri	<b>POTAGE NAVETS</b> Gluten, lait, céleri		<b>POTAGE CELERI RAVES</b> Gluten, lait, céleri	<b>POTAGE TOMATES</b> Gluten, lait, céleri
<b>RÔTI DE DINDE</b> <b>JUS DE CUISSON</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>CHOUX BLANC A LA CREME</b>  Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde	<b>BURGER LEGUMES</b> <b>PUREE POMMES DE TERRE</b> <b>HARICOTS PROVENCALE</b>  <b>MENU VEGETARIEN</b> Gluten, œuf, soja, lait, céleri, moutarde		<b>PÂTES MILANAISE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  <b>MENU VEGETARIENNE</b> Gluten, œufs, lait, céleri	<b>POISSON PANE</b> <b>SAUCE COCKTAIL</b> <b>STOEMP AUX EPINARDS</b>  Poisson, œuf, soja, arachide, lait, céleri, moutarde
<b>BISCUIT</b> Gluten, œuf, lait, fruits à coque	<b>FRUIT</b>		<b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b> Lait	<b>FRUIT</b>
23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
<b>POTAGE COURGETTES</b> Gluten, lait, céleri	<b>POTAGE CHOUX-FLEUR</b> Gluten, lait, céleri		<b>POTAGE CRESSON</b> Gluten, lait, céleri	<b>Fête de la communauté française</b>
<b>ESCALOPE DE DINDE</b> <b>SCE MOUTARDE A L'ANCIENNE</b> <b>POMMES DE TERRE NATURE BIO</b> <b>DUO DES CAROTTES BIO</b>  Gluten, soja, lait céleri, moutarde	<b>BOULETTES VEGETARIENNE</b> <b>SEMOULE BIO</b> <b>RATATOUILLE, POIS CHICHES</b>  <b>MENU VEGETARIEN</b> Gluten, œuf, céleri,		<b>SPAGHETTI</b> <b>SCE BOLOGNAISE</b> <b>FROMAGE RÂPE</b>  Gluten, œufs, soja, lait, céleri	
<b>BISCUIT</b> Gluten, œuf, lait, fruits à coque	<b>FRUIT</b>		<b>FLAN CAMEL</b> Lait	





## MENU SEPTEMBRE 2024



Actualités et Actions de sensibilisation sur :




Ekilibre - La cantine qui a du goût




@ekilibre\_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 labellisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

### **LEGUMES DE SAISON :**

Asperge, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, champignon, chicorée, chou-fleur, chou-rave, Concombre, courgette, épinard, fenouil, navet, petit pois, poireau, pommes de terre, salade

Pommes et poires : origine Belge pendant la période de septembre au juin

# **LEGUME DU MOIS**

## **Carotte**

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

### **Description**

La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de haut, à racine pivotante, le plus souvent orange, épaisse et allongée. La carotte sauvage se trouve partout en Europe, en Amérique du Nord en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés. La carotte cultivée est présente dans toutes les zones tempérées du monde.

**BON APPETIT**





## Histoire



Différentes couleurs de carottes

Les variétés maraîchères sont cultivées comme des plantes annuelles car le jardinier s'intéresse à la racine tubérisée et non à la graine. La plupart des variétés cultivées sont de couleur orange. Il existe aussi des carottes fourragères blanches. Des variétés "anciennes aujourd'hui" sont aussi de couleur rouge, violette ou jaune.

Les carottes sont souvent consommées crues, en jus, râpées, en salade, seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition de potées, de soupes, de purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur ou à l'étouffée (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

## Propriétés nutritives

L'apport énergétique de la carotte crue est de 26 kilocalories par 100 g (= 109 kilojoules par 100 g). Contient 88,2 % d'eau, 0,98 % de protéines, 0,20 % de lipides et jusqu'à 4,8 % de sucre. Les carottes sont riches en bêta-carotène (provitamine A). Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (outre 200 % pour 100 g). La teneur moyenne en vitamine C est de 7 mg par 100 g. Elle contient aussi toutes les vitamines du groupe B sauf la B12. Les minéraux apportés sont très nombreux, en particulier du calcium, magnésium, potassium et fer.

