

Mois de septembre 2023

Légume découverte du mois: Champignon



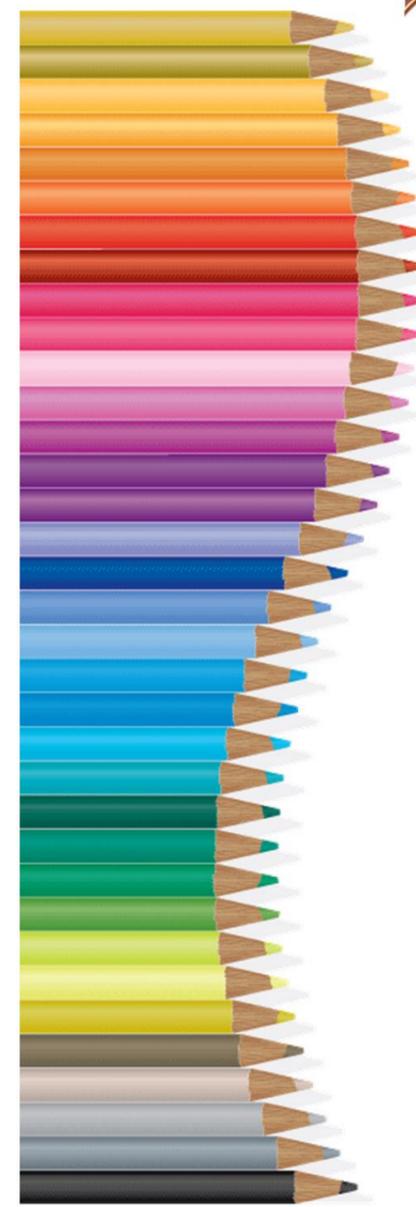
Le champignon

Le terme « champignon », qui est apparu dans la langue française en 1398, est une altération de l'ancien français champegnuel, emprunté au latin populaire campagniolus, qui signifie "champignon des champs".

Plusieurs centaines de champignons sont consommées par l'être humain, à travers le monde. Il aurait été l'un des premiers aliments à être consommé. Les Grecs et les Romains de l'Antiquité en étaient friands. Au Ve siècle avant notre ère, le médecin grec Hippocrate écrit les premiers documents portant sur leur emploi en cuisine et en médecine.

Le champignon est très riche en eau et pauvre en calories (21,7 Cal/100 g). Il contient une source non négligeable de fibres. Il apporte également des vitamines du groupe B et des minéraux (phosphore, potassium, fer, zinc)

<p>Lundi 4</p> <p> Salade verte * vinaigrette à part 10+12</p> <p> Coquillettes à la bolognaise (bœuf BBC) 1+7</p> <p>Mimolette à croquer 7</p> <p> Fruit * </p>	<p>Mardi 5 </p> <p> Tomates* mozzarella 7+10+12</p> <p>Saumon grillé 7 </p> <p>Haricots verts* forestière* 7</p> <p> Fromage blanc nature 7 </p> <p>Madeleine 1+3+7 </p>	<p>Mercredi 6</p> <p>Rôti de veau </p> <p>Pomme de terre persillées 7 </p> <p>Comté 7</p> <p>Fruit*</p>	<p>Jeudi 7</p> <p> Melon* </p> <p>Sauté de dinde BBC au curry 7</p> <p>Riz créole 7</p> <p>Yaourt brassé aux fruits </p> <p>7</p>	<p>Vendredi 8</p> <p>Menu végétarien</p> <p>Taboulé 1</p> <p>Omelette au fromage </p> <p>3+7</p> <p>Courgettes sautées* 7 </p> <p> Fruit* </p>
<p>Lundi 11</p> <p> Concombre* féta 7+10+12</p> <p>Poisson pané MSC 1+4 </p> <p>Patatouille * </p> <p> Yaourt nature 7 </p>	<p>Mardi 12</p> <p>Couscous</p> <p>(Agneau + boulettes bœuf + semoule + légumes + pois chiches) 1+6+7</p> <p> Emmental 7 </p> <p> Fruit* </p>	<p>Mercredi 13</p> <p>Salade de pâtes 1+10+12</p> <p>Rosbeef </p> <p>Brocolis* 7 </p> <p>Flan au caramel 7</p>	<p>Jeudi 14</p> <p>Menu alternatif</p> <p>Salade de lentilles et tomates* 10+12</p> <p> Blé pilaf/carottes 1+7 </p> <p> Bûche de chèvre 7 </p> <p> Fruit* </p>	<p>Vendredi 15 </p> <p> Salade verte* </p> <p>vinaigrette à part 10+12</p> <p>Cuisse de poulet rôti I.R. </p> <p>Gnocchis sauce </p> <p>champignon* 1+7</p> <p>Petit suisse nature sucré 7</p>
<p>Lundi 18</p> <p>Sauté de veau aux olives vertes 1 </p> <p>Macaronis 1+7 </p> <p> Camembert 7 </p> <p> Fruit* </p>	<p>Mardi 19 </p> <p>Menu végétarien</p> <p>Salade de maïs tomates* </p> <p>champignons* 10+12 </p> <p> Œufs à la florentine 1+3+7 (Epinards*)</p> <p> Fromage blanc nature 7 </p>	<p>Mercredi 20</p> <p>Rôti de porc BBC </p> <p>Purée aux légumes (pdt+carottes*+ courgettes*) 7 </p> <p>Mimolette 7</p> <p>Banane* </p>	<p>Jeudi 21</p> <p>Carottes râpées* </p> <p>emmental 7+10+12</p> <p>Dos de colin MSC </p> <p>Sauce basquaise 4</p> <p>Haricots plats 7 </p> <p>Gâteau Nantais maison 1+3+7+8</p>	<p>Vendredi 22</p> <p> Salade verte* </p> <p>vinaigrette à part 10+12</p> <p>Lasagnes de bœuf BBC </p> <p>1+7</p> <p> Gouda 7 </p> <p> Fruit* </p>
<p>Lundi 25</p> <p> Tomates* mozzarella 7+10+12</p> <p>Rôti de dindonneau BBC </p> <p>Courgettes braisées* 7 </p> <p>Paris Brest 1+3+7</p>	<p>Mardi 26 </p> <p>Menu alternatif</p> <p>Velouté de champignons* 1+7</p> <p>Riz aux petits pois 7</p> <p> Emmental 7 </p> <p> Fruit* </p>	<p>Mercredi 27</p> <p>Salade de pommes de terre betterave échalotte 10+12 </p> <p>Gigot d'agneau </p> <p>Haricots beurre 7</p> <p>Petit suisse aromatisé 7</p>	<p>Jeudi 28</p> <p> Salade verte* </p> <p>vinaigrette à part 10+12</p> <p>Filet de flétan B&C 4+7</p> <p>Boullgour 1+7 </p> <p> Yaourt nature 7 </p>	<p>Vendredi 29 </p> <p>Toast chèvre /miel 1+7 </p> <p>Escalope de poulet LR à la crème et champignon* 7 </p> <p>Chou romanesco* 7</p> <p> Banane* </p>



Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles

Informations

- Produits issus de l'agriculture biologique
- * Produits de saison
- Appellation d'Origine Protégée
- Viande Label Rouge
- Viande Origine France
- Poisson Filière pêche Durable
- Produit Local
- Filière Bleu Blanc Coeur



Toutes nos entrées sont accompagnées de vinaigrettes faites maison, et les potages et veloutés sont également faits maison

Allergènes majeurs connus dans les produits sauf à l'état de traces : 1: Céréales contenant du gluten, 2: Crustacés et produits à base de crustacés, 3: œufs et produits à base d'œufs, 4: poissons et produits à base de poissons, 5: Arachides et produits à base d'arachides, 6: Soja et produits à base de soja, 7: Lait et produits à base de lait, 8: Fruits à coque, 9: Céleri et produits à base de céleri, 10: moutarde et produits à base de moutarde, 11: Graines de sésame et produits à base de sésame, 12: Anhydride sulfureux et sulfites, 13: Lupin et produits à base de lupin, 14: Mollusques et produits à base de mollusques

La précision sur la présence possible des 14 allergènes majeurs dans nos préparations ne peut en aucun cas se substituer à la mise en place des procédures d'accueil d'un enfant atteint d'allergie alimentaire. (certificat médical, P.A.I...)

Les traces d'allergènes ne sont pas prises en compte

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus (ruptures de stock fournisseurs, problèmes techniques, grèves...)

