












	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	30/12/2019	31/12/2019	01/01/2020	02/01/2020	03/01/2020
VACANCES D'HIVER					
Semaine 2	06/01/2020	07/01/2020 	08/01/2020 	09/01/2020 	10/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <b>CRESSON</b> (1-7-9) FILET DE POULET SAUCE DEMI-GLACE (1-9-10) POMMES DE TERRE NATURE <b>COMPOTE DE POMMES</b> FRUIT	POTAGE <b>CELERI RAVES</b> (1-9) STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)  EBLY (1) COURGETTES PROVENCALE (1-9) YAOURT NATURE SUCRE (7) STEAK SUISSE DE VOLAILLE	MINISTRONE (1-3-9) EMINCE DE PORC SAUCE AU CURRY LEGER (1-7-9) RIZ LEGUMES AU SAVEUR D'INDE* (1-7-9) FRUIT EMINCE DE POULET	POTAGE BROCOLI (1-7-9) SPAGHETTI BOLOGNAISE (bœuf) (1-3-9-10) FROMAGE RÂPE BISCUIT (1-3-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE A LA CIBOULETTE (1-4-7-9) POTEE AU <b>PANAIS</b> (3-7) FRUIT SAUCISSE DE VEAU -SAUCE VIANDE (1-3-5-7-9)
<b>ALTERNATIVE</b>					
Semaine 3	13/01/2020 	14/01/2020 	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE VOLAILLE (1-7-9) RÔTI DE PORC AUX PIMENT DOUX SAUCE BARBECUE (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS ET <b>CAROTTES</b> (1) FRUIT	POTAGE JARDINIÈRE (1-9) BOULETTE PORC-VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE TOMATES (1-9) BOULGHOUR (1) HARICOTS VERTS -ECHALOTE (1-7-9) FLAN CARAMEL (7) BOULETTE DE BŒUF (1-3-5-7-9)	POTAGE <b>POIREAUX</b> (1-7-9) KEFTAS DE VOLAILLE  SEMOULE (1) TAJINE DE LEGUMES* (9) FRUIT	POTAGE VERT PRE (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE CHASSEUR (1-9-10) POMMES DE TERRE NATURE POEELE DE LEGUMES* (1-7-9) BISCUIT (1-3-8) <b>FARFALLE PUTTANESCO (1-3-7-9)</b>	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON MEUNIERE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <b>BROCOLIS</b> (3-7) POMME CROQ'ŒUF (1-3-7-9)
<b>ALTERNATIVE</b>	POULET TEX MEX				
Semaine 4	20/01/2020	21/01/2020 	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <b>CHAMPIGNONS</b> (1-7-9) CORDON BLEU (1-3-5-7) KETCHUP (10) POMMES DE TERRE NATURE HARICOTS BEURRE FRUIT	POTAGE <b>CERFEUIL</b> (1-9) HAMBURGER (1-3-5-7-9) SAUCE <b>AUX THYM</b> (1-9-10) POTEE AUX <b>CAROTTES</b> (3-7) MOUSSE CHOCOLAT (7) STEAK HACHE BŒUF (1-3-5-7-9)	POTAGE <b>OIGNONS</b> (1-7-9) CUISSÉ DE POULET RÔTI JUS DE VOLAILLE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE SALADE MIXTE -DRESSING (10) FRUIT	POTAGE CHOUX -FLEUR (1-7-9) MACARONI JAMBON DE DINDE (1-3) SCE FROMAGE (1-5-7-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE DUGLÈRE (1-7-9) POMMES DE TERRE NATURE EPINARDS A LA CREME (1) POIRE BOULETTE DE VEAU GRAND-MÈRE (1-3-5-7-9)
<b>ALTERNATIVE</b>					
Semaine 5	27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTES (1-7-9) VOL AU VENT <b>CHAMPIGNONS</b> (1-5-7-9) RIZ FRUIT	POTAGE <b>NAVETS</b> (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE ANCIENNE (1-7-10) POMMES DE TERRE NATURE DUO DES <b>CAROTTES</b> (1) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE JULIENNE (1-9) TARTIFLETTE (1-3-5-7-9)  FRUIT	POTAGE <b>SALSIFIS</b> (1-7-9) OISEAU SANS TÊTE DE BOEUF (1-3-5-7-9) POMMES NATURE <b>CHOUX ROUGE</b> AUX POMMES (1) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATE <b>POTIRONS</b> (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-6-9-10) POTEE AUX <b>POIREAUX</b> (1-3-7) POMME BOULETTE VEGETARIENNE (1-3-5-7-9)
<b>ALTERNATIVE</b>				SPIRELLI- SAUCE FLORENTINE – PETITS BOULETTES (1-3-7-9) FROMAGE RÂPE (7)	



### Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacés
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou,  
noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et  
noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

### 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** : Noisette, noix, poire, pomme

**Légumes** : brocoli, carotte, céleri branche, cerfeuil, champignons, chicon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cresson, salade de blé, panais, pleurote, poireau, salsifis, topinambour- betterave rouge, céleri rave, chou-rave, navet, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga

\*Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, champignons noirs, jets de soja

\*Mélange Légumes oublié : **panais, céleri, carotte jaune-orange, potirons, topinambour, oignons, rouge**

\*Poêlé de légumes : pois, **carottes, choux-fleurs**, mais, persil

\*Légumes couscous : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches



# Champignon comestible

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéneux étant très restreint, la plupart des espèces de champignons sont inoffensives, mais un grand nombre de ces espèces est sans intérêt, par exemple à cause d'un goût, d'une odeur ou d'une consistance désagréable, ou tout simplement car ils sont de taille insignifiante. Au-delà de la cueillette à des fins d'auto-consommation, plusieurs champignon sauvages (girolle, cèpes, chanterelles ...) ou cultivés (champignon de Paris, champignons noirs ...) font l'objet d'un commerce à l'échelle locale, nationale ou internationale, aussi bien sous forme fraîche qu'après dessiccation, mise en conserve ou congélation. Certains champignons peuvent ainsi atteindre une valeur marchande très élevée, comme plusieurs espèces de truffes

## Intérêt alimentaire

La composition exacte des champignons dépend de l'espèce. Ils sont tous constitués essentiellement d'eau (de 82 à 92%), le reste étant constitué de minéraux, d'hydrates de carbone, de lécithine, de protéines et de vitamines, ce qui en fait un aliment complet<sup>5</sup>.



## LA CARNET DE RECETTES



# Spaghettis à la bolognaise

Le spaghetti bolognais, ou plus exactement « spaghettis à la sauce bolognaise », sont un plat populaire en dehors de l'Italie. La recette repose sur une sauce tomate à la viande, plus ou moins proche de la version de Bologne, servie sur un lit de spaghettis, avec une couche de parmesan râpé.

Toutefois, les spaghettis à la bolognaise n'existent pas à Bologne même, où le ragù est toujours servi avec des pâtes à base d'œuf, généralement les tagliatelles ou des lasagnes. Les spaghettis sont originaires de Naples et le ragù de Naples s'apparente plus à la recette habituelle des « spaghettis à la bolognaise » que le véritable ragù bolonais.

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

600 g de viande de bœuf hachée

1 boîte de tomates pelées de 800 g environ

2 oignons

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'origan

Quelques feuilles de basilic

2 à 3 morceaux de sucre

Piment de Cayenne

Sel, poivre du moulin

400 g de spaghettis



### Préparation

1) Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et jetez-y les oignons détaillés. Faites-les cuire à feu doux le temps qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail détaillé à la fin juste le temps qu'il dore très légèrement sans qu'il ne brûle.

2) Mettez les tomates dans la casserole et portez sur feu moyen à fort. Laissez mijoter 20 minutes en ajoutant l'origan, le basilic, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le sucre selon les goûts.

3) Baissez le feu en remuant pour faire réduire la sauce. Réservez.

4) Faites cuire la viande dans une poêle après l'avoir assaisonnée. Pensez à bien retirer le jus de la viande.

#### Pour finir

Mélangez la viande à la sauce et mélangez le tout aux pâtes cuites al dente.