

lundi 27 février 2023	mardi 28 février 2023	mercredi 1 mars 2023	jeudi 2 mars 2023	vendredi 3 mars 2023
Salade verte Sausisse de porc France Sausisse de volaille France Aliquot Flaune Gouter Madeleine Jus de pomme Yaourt à boire	Potage de légumes Tarte au thon Jeunes carottes persillées Faiselle au sucre Salade d'orange Gouter quatre quart maison Jus de fruit Yaourt nature sucré	Quiche au fromage Fricasse de volaille Poelée méridionale Riz au lait maison Gouter Pic N Croq Fruit Galette St Michel	Sucrine sauce blanche Bourride à la catalane Ebly Crème catalane Gouter Petit Lu Compote Chocolat chaud	Rosettes cornichons Paté volaille Bolognaise Tomate et Pesto PASTA PARTY Rapé et parmesan Tiramisu Gouter Pain Emmental Fruit
Haricot vert vinaigrette Tarte épinards chèvre Salade Carré frais Fruit Pain Gouter	Salade Cannelloni au bœuf Fromage Fruit Pain Gouter	Salade composée Burger de taureau Aop France Fish and chips Frites Crumble au fruits rouges Pain Gouter Clafoutis aux fruits maison Jus de fruit Yaourt à boire	Feuille de chêne Sauté d'agneau France Purée de panais Camembert à la coupe Aop Tarte aux pommes maison Raspailou Gouter	Endives aux noix Rouilles setoise Semoule Comté Fruit Pain Gouter
Salade d'Epeautre Aux pommes et oignons Quenelles sauce Nantua Haricots plats Cantal Crème dessert chocolat Pain Gouter	Friand au fromage Blanquette de veau Aop France Printanière de légumes Fruit Pain Gouter	Velouté d'épinards Omelette au fromage Gratin courges patate douce Pudding aux fruits confits Pain Gouter Carré de chocolat Madeleine Jus de fruit	Pizza à la tomate maison Roti de porc à la sauge France Roti de dinde à la sauge Haricots beurres St Paulin Kiwi Pain Gouter	Choux Fleur vinaigrette Curry de Brebis Gnocchi au beurre Emmental à la coupe Compote de pommes Pain Gouter
Celeri remoulade Risotto de la mer Tome grise Poire Gros pain Gouter	Mâche aux croutons Parmentier du Gardian France St Morêt Yaourt aux fruits Gros pain Gouter	Demi Tielle Emincé de cuisse de dinde aux herbes France Petit pois à la française Tome de savoie Orange Gros pain Beignet aux pommes Petit suisse Jus de fruit	Mesclun au fromage Raviloli bolognaise gratinée France Fromage Fruit Gros pain Gouter	Macedoine mayonnaise Poisson sauce citron Boulgour Mousse chocolat Gros pain Gouter
Lentilles vinaigrette Echine de porc façon charcutière France Escalope de dinde façon charcutière France Carottes des sables persillées Yaourt Gros pain Gouter	Salade de jeunes pousses Haut de cuisse de poulet France aux herbes Pepinettes au beurre Comté Liégeois à la vanille Gros pain Gouter	Salade Coleslaw Pavé de saumon poché Gratin de brocolis Salade de fruit maison Gros pain Gouter Brownies maison Verre de lait fraise Fruit	Betterave mimosa Sauté de bœuf à la St gilloise Pommes de terre robe des champs Fromage Tarte bourdalou aux poires maison Raspailou Gouter	Feuille de chêne Ravilole au basilic Sauce au pérardon Petit suisse sucré Pêche au sirop Gros pain Gouter

Les recettes proposées sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : Gluten / Lait de vache (ou produits dérivés, beurre, crème) / Lait de brebis ou chèvre / Œufs / Moutarde / Poisson / Arachides / Fruits à coque / Crustacés / Mollusques / Céleri / Soja / Anhydride sulfureux et sulfite / Sésame / Lupin.

Origine des viandes : France Appellation d'origine protégée : Appellation d'origine contrôlée : Produits issus de l'agriculture biologique : Label ROUGE : Poisson frais :
 Fait maison : Circuit court : Direct producteur : Produit Fermier : Peche Durable :
 Haute Valeur Environnementale : Produits local ou de proximité : Indication Géographique Protégée : Produits issus d'un ESAT : (Etablissement de soin et d'aide par le travail)

En cas de problèmes d'approvisionnement ou de problèmes techniques, les menus sont susceptibles d'être modifiés

EPINARD

L'épinard est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chenopodiaceae ou des Amaranthaceae selon les classifications. Originaire d'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est bien connu pour sa teneur en fer mais fournit aussi une quantité exceptionnelle d'autres vitamines et minéraux:

- Fort pouvoir antioxydant
- Très peu calorique
- Bonne source de fibres alimentaires
- Favorise la santé oculaire
- Contribue à prévenir les pathologies chroniques



Recette du légume du mois

Velouté d'épinards à la crème

Lavez les épinards et coupez leurs queues
 Pelez et ciselez l'oignon

Dans une grande cocotte sur feu vif, faites chauffer le beurre et placez-y l'oignon ciselé. Dès qu'il a bien blondi, ajoutez les feuilles d'épinards, salez et poivrez. Mélangez bien. Dès que toutes les feuilles sont "tombées", couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le cube de bouillon. Couvrez la cocotte et laissez cuire à petits bouillons 20 minutes. Hors du feu, ajoutez la crème et mixer soigneusement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !

Pour 4 personnes :
 700gr d'épinards frais
 1 oignon
 1 cube de bouillon de légumes
 25gr de beurre
 Sel, poivre