

Légume découverte du mois:  
Les courges

## Les courges

Il existe de nombreuses variétés de courges. Chacune avec sa particularité de texture ou de goût.

Ces plantes occupent une place importante dans l'alimentation des hommes depuis longtemps: des fouilles archéologiques au Mexique ont permis de trouver des restes de courges datant de 8 500 ans avant notre ère!

L'apparition des courges dans nos assiettes est liée à la découverte des Amériques grâce à Christophe Colomb qui décrit cette plante pour la première fois en 1492, lors de son arrivée sur l'île de Cuba.

En plus d'être délicieuses dans nos assiettes, les courges sont également excellentes pour notre corps. Celles-ci sont peu caloriques, elles renferment de bonnes quantités de potassium et de manganèse. Elles contiennent aussi une quantité importante de bêta-carotène, qui est un précurseur de la vitamine A. Ce sont aussi de bonnes sources de vitamine B9, de vitamine B6, de vitamine C et de magnésium. Elles renferment également des antioxydants.

<b>Lundi 2</b> Rôti de porc BBC Flageolets 7 Epinards 7 Gouda 7 Purée de fruit*	<b>Mardi 3</b> <u>Menu tout bio</u> Omelette 3+7 Pomme de terre 7 Brocolis* 7 Saint morêt 7 Fruit*	<b>Mercredi 4</b> Sauté de veau Pâtes crémeuses sauce potiron* 1+7 Potiron sauté* 7 Yaourt nature 7 Fruit*	<b>Jeudi 5</b> Filet de colin MSC B&C 4+7 Patate douce 7 Haricots plats 7 Fromage blanc nature 7 Fruit*	<b>Vendredi 6</b> Bœuf égréné BBC Pomme de terre persillées 7 Carottes 7 Brie 7 Fruit*
<b>Lundi 9</b> Filet de Hoki MSC Sauce provençale 4+7 Riz 7 Haricots verts 7 Camembert 7 Purée de fruits	<b>Mardi 10</b> Velouté de lentilles corail au lait+ coco 7 Bœuf égréné BBC Potiron* 7 Emmental 7 Fruit*	<b>Mercredi 11</b> Dos de cabillaud 1+4 Pâtes alphabet 1+7 Epinards sautés* 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	<b>Jeudi 12</b> Salade de pomme de terre 10+12 Cuisse de poulet LR Chou fleur* 7 Yaourt nature 7 Fruit*	<b>Vendredi 13</b> Bœuf égréné BBC Macarons 1+7 Carottes 7 Bûche de chèvre 7 Purée de fruits
<b>SEMAINE DU GOUT - LES LEGUMES RACINES</b>				
<b>Lundi 16</b> Gigot d'agneau Mousseline de céleri au comté 1+7+9 Fromage blanc nature 7 Madeleine 1+3+7	<b>Mardi 17</b> Carottes et navets* râpés à l'orange 7+10+12 Sauté de porc BBC Polenta 3+7 Yaourt nature 7	<b>Mercredi 18</b> Colin MSC B&C 4+7 Purée de panais 7 Tome de Montagne 7 Fruit*	<b>Jeudi 19</b> Toast de houmous de betteraves 1+ Tian de potiron 3+7 Brie 7 Purée de fruits	<b>Vendredi 20</b>
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 23</b> Sauté de veau aux olives 1+7 Boulgour 1+7 Epinards 7 Bûche de chèvre 7 Purée de fruits	<b>Mardi 24</b> Carottes râpées 10+12 Rôti de dindonneau BBC Lasagnes de courge* ricotta 1+7 Petit suisse 7	<b>Mercredi 25</b> Saumon grillé 4+7 Patate douce 7 Haricots verts 7 Carré frais 7 Purée de fruits	<b>Jeudi 26</b> Daube Gnocchis 1+7 Carottes 7 Yaourt nature 7 Fruit*	<b>Vendredi 27</b> Velouté de potiron* 7 Dos de cabillaud 4+7 Brocolis 7 Brie 7 Banane
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 30</b> Œufs durs 3 Floraline 1+7 Epinards 7 Saint morêt 7 Fruit*	<b>Mardi 31</b> Pilons de sorcières 1+3+7 (Pilons de poulet LR) Purée magique (pdt+courge*) 7 Croc'mim (Mimolette à croquer) 7 Mousse de crapaud (Purée de fruits)			

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.L...)

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...)