

Légume du mois: Champignon



Le champignon

Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Mercredi 4 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre
Pepinettes bolognaise (bœuf bio) 1+7 Courgettes 7 Fromage 7 Purée de fruits	Saumon grillé B&C 4+7 Pomme de terre 7 Haricots verts forestiers 7 Yaourt nature 7 fruit*	Rôti de dinde BBC Riz 7 Epinards béchamel 1+7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Cube de colin B&C 4+7 Blé pilaf 1+7 Carottes 7 Fromage 7 Fruit*	Sauté d'agneau Florantine 1+7 Brocolis 7 Fromage blanc nature 7 Purée de fruits
Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre
Sauté de veau au curry 1+7 Boulgour 1+7 haricots plats 7 Fromage 7 Purée de fruits	Œufs durs 3 Pépinettes 1+7 Ratatouille 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Rôti de porc BBC Pomme de terre vapeur 7 Epinards 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Daube de boeuf Polenta 3+7 Choux romanesco 7 Fromage 7 Purée de fruits	Taboulé maison 1 Dos de cabillaud MSC B&C 4+7 Carottes 7 Fromage blanc 7 Fruit*
Lundi 16 septembre	Mardi 17 septembre	Mercredi 18 septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 septembre
Bœuf égréné BBC Risotto aux champignons 7 Brocolis 7 Fromage 7 Purée de fruits	Concombres féta 7+10 Filet de Merlu 4+7 Purée de patate douce 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Epaula d'agneau Florantine 1+7 Courgettes 7 Fromage 7 Purée de fruits	Dos de Colin MSC 1+4 Semoule 1+7 Epinards béchamel 1+7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Poulet LR Pomme de terre 7 Carottes 7 Yaourt nature 7 Fruits*
Lundi 23 septembre	Mardi 24 septembre	Mercredi 25 septembre	Jeudi 26 septembre	Vendredi 27 septembre
Sauté de porc BBC sauce champignons 10+12 Pâtes alphabet 1+7 Fromage 7 Purée de Fruit	Filet de Hoki B&C 4+7 Riz 7 Chou romanesco 7 Fromage blanc nature 7 Fruit*	Blanquette de veau 1+7 Pépinettes 1+7 Carottes 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Rôti de dinde BBC Pomme de terre 7 Epinards 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Taboulé 1 Omelette aux fines herbes 3+7 Courgettes sautées Fromage 7 Purée de fruits
Lundi 30 septembre				
Filet colin MSC B&C 4+7 Pépinettes 1+7 Haricots plats 7 Yaourt nature 7 Fruit*				

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 sur 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)

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...)

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

