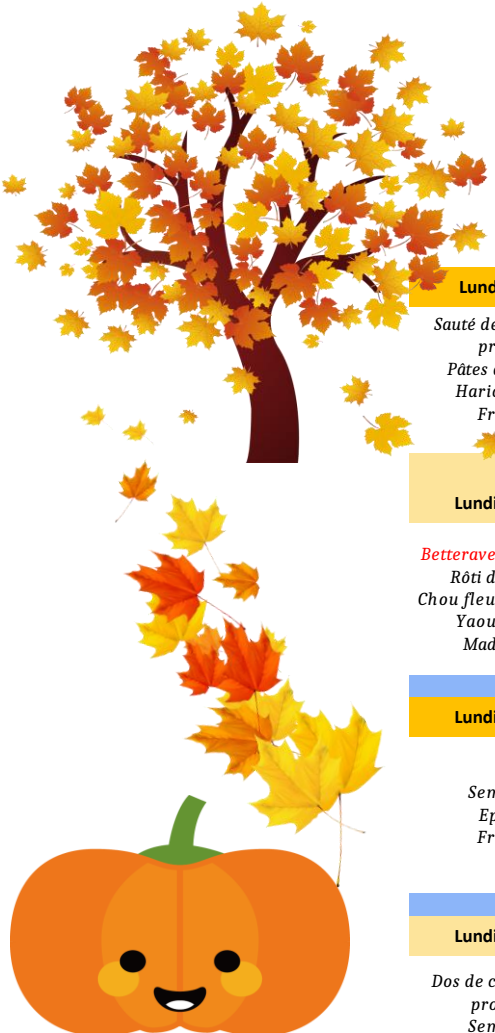


## Légume du mois: Potiron



Le potiron est une courge de la famille des cucurbitacées. Il est composé majoritairement d'eau puisqu'il en contient 92 grammes pour une portion de 100 grammes. Cette forte concentration d'eau en fait un aliment peu calorique. Parmi ses autres bienfaits, il est intéressant pour sa concentration en fibres très bien tolérées par l'organisme. Il doit la couleur orangée de sa chair à la présence de caroténoïdes. Ces pigments naturels se composent de provitamines A transformées en vitamine A par l'organisme.

Le potiron se cuisine très facilement et se décline dans de nombreuses recettes de velouté, potage. Il est aussi parfait au four coupé en dés, simplement posés sur une plaque du four avec du sel et un filet d'huile d'olive. En gratin avec du fromage râpé, il ravira les papilles de toute la famille.



<b>Mardi 1er octobre</b> Sauté d'agneau au curry 1+7 Riz 7 Chou-fleur 7 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Mercredi 2 octobre</b> Petite pâtes à la bolognaise (bœuf bio) 1+7 Carottes 7 Fromage blanc nature 7 Fruit*	<b>Jeudi 3 octobre</b> Velouté de lentilles corail au lait de coco 7 Dés de saumon B&C 4+7 Potiron 1+7 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Vendredi 4 octobre</b> Rôti de dinde BBC Floraline 1+7 Epinards béchamel 1+7 Petit suisse 7 Fruit*	
<b>Lundi 7 octobre</b> Sauté de porc BBC à la provençale Pâtes alphabet 1+7 Haricots verts 7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 8 octobre</b> Filet de Merlu 4+7 Pomme de terre 7 Brocolis 7 Fromage blanc 7 Fruit*	<b>Mercredi 9 octobre</b> Sauté de veau aux olives Polenta 3+7 Purée de céleri 7+9 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Vendredi 11 octobre</b> Bœuf égréné BBC Patate douce 7 Chou romanesco 7 Yaourt nature 7 Fruit*	
<b>Semaine du goût thème LEGUMES ANCIENS</b>				
<b>Lundi 14 octobre</b> Betterave chioggia 10+12 Rôti de dinde BBC Chou fleur béchamel 1+7 Yaourt nature 7 Madeleine 1+3	<b>Mardi 15 octobre</b> Velouté de légumes anciens 7+9 Saumon B&C 4+7 Riz 7 Petit suisse 7 Fruit*	<b>Mercredi 16 octobre</b> Sauté d'agneau façon tajine 12 Purée de rutabaga 7 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Jeudi 17 octobre</b> Dos de colin MSC 4+7 Petites pâtes 1+7 Carottes tricolores sautées 7 Fromage blanc 7 Fruit*	<b>Vendredi 18 octobre</b> Poulet Rôti LR Pomme de terre 7 Salsifis 7 Fromage 7 Purée de fruits
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 21 octobre</b> Daube Semoule 1+7 Epinards 7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 22 octobre</b> Omelette 3+7 Floraline 1+7 Haricots verts 7 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Mercredi 23 octobre</b> Blanquette de veau 1+7 Purée de patate douce 7 Carottes sautées 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	<b>Jeudi 24 octobre</b> Dos de colin B&C 4+7 Floraline 1+7 Brocolis 7 Yaourt nature 7 Fruit*	<b>Vendredi 25 octobre</b> Jambon Pomme de terre 7 Potiron 7 Fromage 7 Purée de fruits
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 28 octobre</b> Dos de cabillaud sauce provençale 4 Semoule 1+7 Chou romanesco 7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 29 octobre</b> Bœuf égréné BBC Floraline 1+7 Carottes 7 Fromage 7 Purée de fruits	<b>Mercredi 30 octobre</b> Cubes de colin MSC 1+4 Pomme de terre 7 Haricots plats 7 Yaourt nature 7 Fruit*	<b>Jeudi 31 octobre</b> Velouté de potiron 7 Escalope de poulet LR 7 Riz sauce tomate 7 Fromage blanc nature 7 Purée de fruits	

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...)

**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