

# Menu de mars 2023

## Le sais-tu ?

La carotte n'a pas toujours été aussi savoureuse qu'aujourd'hui. Les habitants du bassin méditerranéen ont commencé à consommer la carotte bien longtemps avant notre ère. Mais les Grecs et les Romains ne semblaient guère l'apprécier. Il faut dire qu'à cette époque, les carottes avaient une couleur blanchâtre, une peau assez coriace, et un cœur très fibreux. À la Renaissance, on parvient à améliorer l'espèce et à la rendre plus savoureuse. Mais ce n'est qu'à partir du milieu du 19<sup>ème</sup> siècle que la carotte va acquérir sa belle couleur rouge orangé, et devenir enfin le tendre légume que nous connaissons.



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | jeudi 2  | vendredi 3  |
|   |   | soupe de légumes<br>colin Alaska meunière<br>épinards à la crème<br>fromages divers<br>banane  | carottes râpées<br>ragoût de bœuf<br>riz<br>petits suisses  |
| lundi 6   | mardi 7   | jeudi 9  | vendredi 10   |
| céleri rémoulade<br>sauté de porc<br>champignons salsifis<br>camembert<br>gâteau au yaourt maison | salade de mâche dés<br>de fromage<br>wings de poulet<br>poêlée à la sarladaise<br>pomme golden                  | saucisson sec et ail<br>filet de poisson<br>chou fleur sauce gruyère<br>kiwi                   | betteraves crues<br>spaghettis bolognaise<br>liégeois vanille caramel   |
| lundi 13  | mardi 14  | jeudi 16   | vendredi 17   |
| râpé de carottes et soja<br>rôti de porc<br>lentilles vertes<br>entremet vanille maison           | chou rouge aux pommes<br>escalope de poulet au curry<br>semoule<br>bûche mi chèvre<br>compote                   | endives aux noix et avocat<br>dos de cabillaud<br>haricots verts<br>choix de fromages<br>poire | concombre à la crème<br>cordon bleu<br>jardinière de légumes<br>yaourt aromatisé                                    |
| lundi 20  | mardi 21  | jeudi 23   | vendredi 24   |
| betteraves cuites<br>steak grillé<br>gratin de courgettes<br>fromage fondu<br>pomme               | <u>Menu végétarien</u><br>poireaux vinaigrette<br>croque végétal fromage cuit<br>petits pois<br>comté<br>banane | taboulé<br>filet d'églefin<br>carottes à la crème<br>fromage blanc sucré                       | salade verte œuf dur dés<br>emmental<br>sauté de dinde<br>penne<br>éclair au chocolat                               |
| lundi 27  | mardi 28  | jeudi 30   | vendredi 31   |
| carottes râpées olives<br>palette à la diable<br>pommes de terre vapeur<br>brie<br>poire          | soupe de poireaux<br>chausson volaille à la<br>bolognaise<br>légumes du soleil<br>œufs au lait                  | céleri rémoulade radis<br>filet de merlu<br>riz<br>flan vanille nappé de caramel               | part de pizza<br>paupiette de veau<br>poêlé de quinoa aux<br>légumes cuits<br>choix de fromages<br>salade de fruits |

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus  
 Légumes et fruits cuits  
 Plat protidique  
 Féculent  
 Produit laitier  
 Produit lipidique

Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.