

Menu de mars 2024

Le sais-tu ?

Quels sont les aliments « légumineuses » ?

Les légumineuses sont des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles regroupent les légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots secs, etc.) et d'autres plantes riches en protéines (soja, lupins, féveroles, pois secs, etc.).

La production de certaines légumineuses est protégée en France par des signes de qualité : la lentille verte du Puy et le coco de Paimpol possèdent une Appellation d'Origine Contrôlée (AOP).

Le haricot Tarbais, la lentille verte du Berry, le lingot du Nord et la moquette de Vendée possèdent une Indication Géographique Protégée (IGP).

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

lundi 4

betteraves crues

spaghettis bolognaise

entremet caramel maison



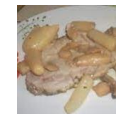
mardi 5

soupe de légumes
colin Alaska meunière
épinards à la crème
camembert
éclair au chocolat



jeudi 7

carottes râpées
sauté de porc
champignons salsifis
comté
pomme



vendredi 8

salade de mâche duo de fromages
wings de poulet
pommes de terre sautées
liégeois au chocolat



lundi 11

chou rouge aux pommes
escalope de poulet au curry
semoule
bûche mi chèvre
compote



mardi 12

mousse de canard
poisson (selon arrivage)
haricots verts
fromages variés
poire



jeudi 14

Menu végétarien

endives aux noix
mini pavé végétarien
lentilles vertes
yaourt nature sucré



vendredi 15

méli mélo de crudités
jambon braisé
poêlée de légumes verts
fromage blanc confiture abricot



lundi 18

taboulé
petit brun de veau
gratin de courgettes
fromage fondu
fruit de saison



mardi 19

poireaux vinaigrette
palette à la diable
pommes de terre vapeur
brie
banane



jeudi 21

betteraves cuites dés de fromage
poisson (selon arrivage)
carottes à la crème
petits gâteaux



vendredi 22

salade verte œuf dur
sauté de dinde
pennes
petits suisses



lundi 25

carottes râpées et soja
croque monsieur
œufs au lait



mardi 26

velouté de carottes
chausson de volaille à la bolognaise
légumes du soleil
tomme noire
pomme



jeudi 28

crudités variées
poisson (selon arrivage)
riz sauvage
choix de fromages
salade de fruits



vendredi 29

céleri rémoulade
paupiette de veau
gratin de chou fleur et brocolis
flan vanille nappé de caramel



Les différents types de LÉGUMINEUSES			
HARICOTS ROUGES		POIS CHICHES	
HARICOTS (COCO, LINGOTS)		LENTILLES VERTES	
AZUKIS		LENTILLES CORAIL	
POIS CASSES		SOJA JAUNE	

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