



Menu de mars 2025





Le sais-tu ?

Tout sur... le chou
Le chou, est consommé dans toute la France et certaines de ses variétés sont disponibles toute l'année, chou-fleur, brocoli, chou kale... A chaque région, sa recette : soupe, potée, garbure, chou farci...

La grande famille des choux : quelles variétés ?
Blanc, vert, rouge, pommé, fleur, brocoli, kale, de Bruxelles ou romanesco : le chou joue la carte de la diversité ! Il se décline en une multitude de légumes dont on consomme les feuilles ou les fleurs. Toutes les variétés appartiennent à une même famille botanique, les crucifères, à laquelle se rattachent aussi les navets et les radis, par exemple.

LÉGENDE

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

lundi 10 soupe de légumes hoki pané graines de lin cuit riz sauvage fromage à tartiner pomme	mardi 11 carottes râpées jambon braisé épinard à la crème camembert beignet du Mardi gras	jeudi 13 salade verte duo de fromages escalope de poulet lentilles vertes fruits au sirop	vendredi 14 betteraves crues joue de bœuf en bourguignon champignons et salsifis crème dessert liégeois à la vanille	
lundi 17 céleri rémoulade croque monsieur œufs au lait	mardi 18 endives betteraves crues poisson (selon arrivage) poêlée de légumes verts bûche mi-chèvre clémentines	jeudi 20 chou rouge aux pommes boulettes d'agneau haricots verts tomme grise banane	vendredi 21 méli mélo de crudités paupiette de volaille pétales de pommes de terre yaourt nature sucré	
lundi 24 <u>Menu végétarien</u> betteraves cuites croque végétal au fromage comté pomme	mardi 25 taboulé poisson (selon arrivage) carottes à la crème fromage blanc sucré	jeudi 27 salami et beurre steak de veau gratin de courgettes choix de fromages poire	vendredi 28 salade mâche œuf dur et fromages sauté de dinde semoule brownie noix de pecan	
lundi 31 concombres palette à la diable pommes de terre vapeur flan vanille nappé de caramel				

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