



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

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

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