

Menu de mars 2026

Le sais-tu ?

L'épinard, cultivé dès le Moyen Age, deviendra populaire en France au XVIIIe siècle, où on l'appréciera pour ses vertus et son goût prononcé. L'épinard appartient à la famille des chénopodiacées, comme la betterave, le quinoa, ou encore la salicorne. Il existe différentes variétés d'épinards : certains présentent de grosses pousses d'épinard, d'autres de petites feuilles. Sa saison s'étend du printemps jusqu'à l'été, avec des récoltes dès avril-mai, et parfois en août selon les conditions. Pour profiter pleinement des épinards frais, il faut bien choisir les feuilles : elles doivent être charnues, d'un vert soutenu, sans signe de flétrissement. L'épinard peut être consommé frais en salade ou cuit.

LÉGENDE

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

lundi 2 choux rouge et blanc jambon braisé épinards à la crème fromage à tartiner gâteau maison 	mardi 3 soupe de légumes colin Alaska meunière à la tomate riz sauvage camembert pomme 	jeudi 5 salade verte duo de fromages escalope de poulet lentilles vertes liégeois à la vanille 	vendredi 6 betteraves crues joue de bœuf champignons et salsifis petit suisse aromatisé 
lundi 9 carottes râpées cuisse de poulet haricots verts flan vanille nappé de caramel bio 	mardi 10 salami danois poisson (selon arrivage) semoule cantal poire 	jeudi 12 endives et betteraves cuites sauté de porc pâtes au gruyère fromage à pâte molle banane 	vendredi 13 céleri rémoulade boulettes de bœuf gratin de courgettes crème dessert caramel 
lundi 16 <u>Au pays de l'orange, la forêt vitaminée</u> soupe de butternut rissolette de veau carottes à la crème mimolette tarte grillée à l'abricot 	mardi 17 salade mâche, radis et avocat croque-monsieur œufs au lait 	jeudi 19 macédoine de légumes poisson (selon arrivage) blé comté pomme 	vendredi 20 <u>Menu végétarien</u> carottes râpées et olives boulettes de soja et tomate gratin de chou fleur et brocolis yaourt nature sucré 
lundi 23 concombres à la crème palette à la diable pommes de terre vapeur yaourt fondant cacao bio 	mardi 24 flammekuche gratinée poisson (selon arrivage) légumes du soleil choix de fromages banane 	jeudi 26 céleri rémoulade et maïs chausson de volaille à la bolognaise petits pois et carottes brie fruits de saison 	vendredi 27 méli mélo de crudités sauté de dinde riz et champignons fromage blanc au miel 
lundi 30 champignons aux fines herbes wings de poulet frites bûche mi-chèvre kiwi 	mardi 31 chou fleur vinaigré et œuf dur rôti de porc poêlée de légumes verts fromage à tartiner poire 	 	

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