

MA CANTINE DURABLE

Menu du mois de mai 2024



PROFONDEVILLE
COULEURS NATURE

Lundi 13/05

Potage cerfeuil
Salade de pâtes froides
végé 1, 3, 7, 9, 10
Yaourt 7

Mardi 14/05

Potage cerfeuil
Poêlée de légumes de saison, purée et
filet de poisson crème
d'estragon 4, 6, 7, 9
Glace 6, 7

Jeudi 16/05

Potage anti-gaspi 9
Chou, carotte et pomme, blé et saucisse
de volaille 1, 6, 7, 9, 10
Yaourt 7

Cantine ouverte

Vendredi 17/05

Potage anti-gaspi 9
Crudités, véritable hamburger USA
(bœuf) et frites mayo 1, 7, 9, 10
Fruit de saison



Mardi 21/05

Potage carotte
Gratin de brocoli, purée et
poisson 1, 4, 7
Fruit de saison

Jeudi 23/05

Potage anti-gaspi 9
Boulette (porc/bœuf) sauce
tomate et pâtes 1
Dessert maison 1, 7, 9

Vendredi 24/05

Potage anti-gaspi 9
Laitue vinaigrette, PDT rissolées et
omelette ciboulette 3, 7, 10
Fruit de saison

Lundi 27/05

Potage chou-fleur
Epinard béchamel, PDT et filet
de poisson pané 1, 3, 4, 7
Carré de chocolat noir équitable 6

Mardi 28/05

Potage chou-fleur
Spaghetti carbonara
amélioré (porc) 1, 3, 6, 7, 9
Fruit de saison



Jeudi 30/05

Potage anti-gaspi 9
Gratin de chou rave, riz et
haché de volaille 1, 6, 7
Yaourt 7

Vendredi 31/05

Potage anti-gaspi 9
Salade verte, aux fraises, tarte fine au tofu
et légumes de printemps 1, 3, 6, 7, 9
Fruit de saison

*Fruits et légumes
de saison*

Produits en Belgique



Fraise et rhubarbe
Noisette, noix et pomme (en
conservation)



Asperge, bette, carotte,
cerfeuil, chou chinois, chou
pakchoï, chou-fleur, épinard,
petits pois, pois mange-tout,
radis, roquette, salade batavia,
salade feuille de chêne, salade
iceberg, salade laitue
pommée et salade laitue
romaine .

Pourquoi ? L'eau du robinet



Il est recommandé de boire minimum 1,5L d'eau par jour. L'eau du robinet est tout à fait potable. Dans notre pays, elle est d'ailleurs d'une excellente qualité et est strictement contrôlée. Consommer l'eau du robinet permet de réduire notre empreinte écologique. En effet, la production et le transport des bouteilles en plastique génèrent énormément de pollution et de gaspillage de ressources. De plus, l'eau du robinet est jusqu'à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille. Ainsi, à la cantine, les enfants ont accès gratuitement à de l'eau potable.

Valeurs visées



Produits locaux et de saison



Produits respectueux de l'environnement et des animaux



Produits équitables



Des repas sains, équilibrés et savoureux



Réduction du gaspillage alimentaire et des déchets

L'ensemble de nos plats sont cuisinés **maison** (à l'exception des certaines pâtes (feuilletés,...) et de quelques produits (glace,...))

Informations

Des aléas d'approvisionnement chez nos producteurs (météo non clémente, ravageurs, ...) et la stratégie de limite du gaspillage alimentaire (fruits à maturité, ingrédients arrivant à date, ...) peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Les allergènes



1 Gluten



8 Fruits à coque



2 Crustacés



9 Céleri



3 Œufs



10 Moutarde



4 Poissons



11 Sésame



5 Arachides



12 Sulfites



6 Soja



13 Lupins



7 Lait



14 Mollusques

Nos plats sont préparés dans des cuisines collectives. Malgré toutes nos précautions, nous ne pouvons pas exclure la contamination croisée accidentelle entre préparations. Nos informations sont récoltées auprès de nos fournisseurs à la date d'émission de la liste des allergènes. Nous ne pouvons être tenus responsables des écarts éventuels.

Info nutritionnelle

Les lipides



Dès l'âge de 3 ans, nos besoins en lipides ou en graisses s'équivalent à ceux des adultes. Il est alors recommandé de consommer de 2 à 3 portions de matières grasses ajoutées par jour pour maintenir une santé optimale. Il est conseillé d'intégrer également du poisson gras, 1 à 2 fois par semaine, pour obtenir les acides gras indispensables à notre organisme. Et enfin, il est important d'inclure une poignée de fruits à coque (noix, noisettes,...) pour permettre d'atteindre les besoins quotidien en lipides de bonne qualité. Pour une alimentation équilibrée, diversifier les sources de matières grasses et les choisir judicieusement est important. Optez donc pour des matières grasses riches en oméga-3, comme l'huile de colza ou de cameline pour une utilisation à froid, et préférez l'huile d'olive ou l'huile d'arachide pour la cuisson. Évitez les huiles de coco ou de palme. Contrairement à une idée répandue, le beurre contient moins de lipides que les huiles. Cependant, il est important de le consommer avec modération et de ne pas le chauffer, au risque d'altérer la qualité des graisses. De plus, le beurre présente un intérêt nutritionnel, notamment par sa richesse en vitamine D. Privilégiez son utilisation à froid et en quantité raisonnable pour profiter de ses bienfaits.

Contact

☎ 081/39.60.77

@ alimentation.durable@profondeville.be