

MA CANTINE DURABLE

Menu du mois de mars 2024



PROFONDEVILLE
COULEURS NATURE

Lundi 11/03

Potage cerfeuil
Carotte râpée, pâtes et filet de poisson 1, 4, 10
Yaourt 7

Mardi 12/03

Potage cerfeuil
Potée au chou et boudin blanc 1, 6, 7
Fruit de saison

Jeudi 14/03

Potage de saison 9
Pot au feu de légumes sur quinoa
Dessert maison

Vendredi 15/03

Potage de saison 9
Céleri rave au gratin, PDT et rôti de dindonneau sauce échalote 1, 6, 7, 9
Fruit de saison

Lundi 18/03

Potage brocoli
PDT rissolées et filet de poisson sauce petits légumes 4, 6
Chocolat noir équitable 6

Mardi 19/03

Potage brocoli
Lasagne bolognaise végétal 1, 7
Yaourt 7

Cantine ouverte

Jeudi 21/03

Potage de saison 9
Salade verte mayonnaise, pâtes et hamburger de bœuf 1, 3, 10
Fruit de saison

Vendredi 22/03

Potage de saison 9
Purée de topinambours et pain de volaille 1, 3, 6, 7
Glace 6, 7

Lundi 25/03

Potage tomate 9
Tajine marocaine 8
Yaourt 7

Mardi 26/03

Potage tomate 9
Boulette (porc/bœuf) sauce tomate et frites 1, 9
Fruit de saison

Jeudi 28/03

Potage de saison 9
Poêlée de légumes, riz et poulet sauce curry-coco 10
Dessert maison

Vendredi 29/03

Potage de saison 9
Pâtes au poireau et au saumon 1, 4, 7
Fruit de saison



C'est quoi ?

L'alimentation biologique



L'agriculture biologique consiste à cultiver des aliments en respectant la santé du sol et les processus naturels. Cela implique l'utilisation d'engrais organiques et l'application de règles strictes pour l'élevage, comme limiter le nombre d'animaux par hectare. Les normes biologiques sont détaillées dans un cahier des charges, et des règles spécifiques couvrent la production, la transformation, la distribution et la vente des produits. Ces règles sont mises en place pour protéger le terme "biologique" et éviter toute utilisation abusive.

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 légumineuses



Celles-ci comprennent les pois chiches, les haricots (rouges, blanc, noirs), les fèves, les lentilles, le soja, ...

C'est une alternative végétale de choix par leur richesse en protéines ainsi que pour leur variété.

En raison de leur teneur en fibres, elles présentent l'avantage d'être rassasiantes, mais peuvent fermenter au niveau intestinal et donner des ballonnements. Il convient donc de les introduire progressivement dans l'alimentation et de veiller à les faire tremper 24h dans de l'eau froide avant cuisson si elles sont déshydratées afin d'augmenter leur digestibilité.

Les légumineuses sont recommandées à raison de 1x semaine et peuvent être consommées en remplacement de la viande. Dans ce cas, il est alors important, afin de fournir l'ensemble des acides aminés essentiels dont le corps a besoin, de les consommer en association avec des céréales (semoule, pâtes, boulgour, riz, quinoa, ...), un produit laitier (dés de fromage) ou des œufs.

Contact

☎ 081/39.60.77

@ alimentation.durable@profondeville.be