

(Sous réserve des livraisons et de la maturité des fruits)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine du
27 février au 3 mars

Betteraves rouges et mâche
Rôti de porc à l'ail/filet meunière
Pomme de terre, gratin de choux
fleurs
Kiwi ^{bio}



« Bon pour la planète »

Salade vinaigrette
Curry de racines et de fèves
Riz
Yaourt ^{bio} sucré fermier



Waterzoï de volaille / Waterzoï
de poisson, légumes, blé
St Paulin
Poire ^{bio}



Céleri ^{bio} rémoulade persillé
Mijoté de Bœuf à l'oignon /
omelette
Coquillettes ^{bio}, gruyère
Pomme ^{bio}



Velouté de potimarron ^{bio}
Poisson emmental
Haricots beurre, pommes
de terre paprika
Crème dessert vanille ^{bio}

Semaine du
6 au 10 mars

Carottes ^{bio} râpées
Omelette
Poêlée de champignons,
gratin dauphinois,
Fromage blanc aux fruits



« Bon pour la planète »

Macédoine de légumes
Gratin de pâtes ^{bio} à la provençale
Petits suisses aromatisés



Salade d'endives ^{bio}
Émincé de bœuf à l'Hongroise/
steak de céréales,
purée céleri
Orange



Tajine de dinde aux abricots/
tajine de poisson
Légumes, semoule ^{bio}
Gouda, compote de fruits ^{bio}



Salade jeunes pousses aux maïs
Pêche du jour au citron
Flan de courges et pommes de terre
Yaourt fermier aux fruits ^{bio}

Semaine du
13 au 17 mars



« Bon pour la planète »

Velouté légumes verts
Gnocchi à la bolognaise
végétale, gruyère
Pomme ^{bio}

Salade au vinaigre de framboise
Jambon blanc/ thon mayonnaise
Frites
Crème dessert au chocolat ^{bio}



Haricots verts à la vinaigrette
Émincé de poulet / œufs durs
Salsifis au pain d'épices,
pommes de terre
Fromage blanc sucré ^{bio}

Tartines au fromage à raclette,
Émincé de veau dijonnaise,
boulettes de pois chiche à la to-
mate
Carottes vichy ^{bio}, mélange de
céréales
Banane

Salade
Brandade de colin
Tarte aux pommes

Semaine du
20 au 24 mars



« Bon pour la planète »

Choux-fleurs à la vinaigrette
Œufs mornay
Épinards, riz
Clémentines



Velouté poireaux ^{bio}
Rôti de bœuf / filet de hoki
Petits pois, pommes de terre rô-
ties
Yaourt fermier aux fruits ^{bio}



Salade à la vinaigrette
Escalope de poulet à l'estra-
gon / boulettes céréales à
l'estragon
Chou romanesco, blé
Petits suisses sucrés fermier ^{bio}

Agneau au thym/ steak
Fromager, ragout d'endives,
pomme de terre
kiwi ^{bio},



Céleri à la moutarde
Pêche du jour à l'aneth
Riz camarguais aux petits légumes
Mousse au chocolat

Semaine du
27 au 31 mars

Salade frisée au vinaigre balsa-
mique et dés de cantal
Rôti de porc à la provençale
/ steak de céréales
Purée aux légumes ^{bio}
compote de fruits



« Bon pour la planète »

Betteraves ^{bio} aux poires
Dahl de lentilles aux épinards,
perles
Yaourt fermier sucré



Velouté de panais
Escalope de poulet / steak
fromager
Fusillis aux brocolis ^{bio}, gruyère
Orange ^{bio}

Blanquette de veau / quenelles
Légumes, pommes de terre
Camembert ^{bio}
Poire ^{bio}



Salade coleslaw
Filet de poisson meunière
Fondu de poireaux, boulgour ^{bio}
Petits suisses aromatisés



Le printemps arrive !

Essayez de reconnaître ces différents légumes du mois de mars, pour ce faire reliez chaque image au bon nom. Bonne chance !



•

• Endive / Chicon



•

• Chou-fleur



•

• Céleri



•

• Poireau

Le mois de mars est aussi le moment où l'on peut commencer à planter certaines graines dans le potager.

Alors enfiler votre plus belle tenue de jardinage et voici quelques bonnes idées !

Choux, betteraves, salades, poivrons, tomates, aubergines...



MENU DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 27 février au 31 Mars 2022

Pour tout renseignement :

Cuisine Centrale
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
cuisine.centrale@ville-wattrelos.fr



LES FRUITS & LÉGUMES : LE SAVIEZ-VOUS ?

=> Les fruits et légumes sont essentiels pour notre corps, ils sont sources de vitamines, fibres, sels minéraux et antioxydants.

=> Il est recommandé d'en consommer « 5 par jour », c'est-à-dire 3 portions de légumes (cuits ou crus) et 2 portions de fruits.

=> Il est préférable de les consommer de saison.

Le ketchup, les boissons au goût de fruits ou les jus à base d'extraits/concentrés, les yaourts aux fruits, les confitures... ne sont pas considérés comme portions de fruits ou de légumes.

Leur consommation est à limiter car la teneur en fruits/légumes est faible.

