

VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU



Semaine du 4 au 8 mars 2024

Lundi 4 mars

Mardi 5 mars

Jeudi 7 mars

Vendredi 8 mars

Macédoine  
vinaigrette



Fontinas  
aux fromages  
**Végétarien**  
salade verte



Petit suisse

Compote

Thème saint Patrick

Velouté de brocolis



Shepherd's  
Pie  
(hachis parmentier  
avec petit pois)



Fromage

Chocolat  
guinness cake



## CHARADES

Mon premier est le contraire de froid.  
Mon deuxième est la 1<sup>ère</sup> syllabe de  
copain.  
Mon troisième est une note de musique.  
Mon tout est délicieux en tablette ou en  
boisson.

Mon premier est un oiseau noir et blanc,  
et bavard.  
Mon deuxième est rouge et coule dans  
le corps.  
Mon troisième permet de dormir.  
Mon tout est une fleur.

Mon premier est une question.  
Mon second est une affirmation.  
Mon tout est un fruit exotique.

Réponses : Chaud-co-la / Pie-sang-lit / Qui-oui

Saucisson  
à l'ail

Bœuf  
Bourguignon

Coquillettes

Fromage

Fromage blanc  
au miel



Betteraves  
vinaigrette



Beignet  
de poisson

Purée  
de pommes de terre



Fromage

Fruit  
de saison

# BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU



Semaine du 11 au 15 mars 2024


Lundi 11 mars

Mardi 12 mars

Jeudi 14 mars

Vendredi 15 mars

Carottes râpées 


Quiche  
de Légumes  
au curry 

Salade  
Verte  
**Végétar** 

Fromage

Pêches  
au sirop

Friand  
au fromage

Aiguillette  
de poulet   
sauce crémeuse

Pommes  
rissolées

Fromage

Fruit  
de saison

## La recette

du crumble aux pommes

Pour 6 personnes


Préchauffer le four à 180°C  
(thermostat 6).  
Peler 3 pommes et les couper en  
dés.

Dans un saladier, mélanger 150 g  
de farine et 120 g de sucre, puis  
ajouter 75 g de beurre ramolli.  
Malaxer le tout avec les doigts  
pour obtenir une pâte sableuse.  
Beurrer le moule, y disposer les  
pommes tranchées et émietter la  
pâte par-dessus.  
Laisser cuire 25 min.

On peut le déguster avec une  
boule de glace ou de la crème  
anglaise.

Pour varier les plaisirs, on peut  
mettre des fruits de saison  
(poires, bananes, rhubarbe,  
pêches...) ou des pépites de  
chocolat !

Régale-toi !

Salade verte   
tomates pousse  
mango


Chipolatas


Haricots  
verts

Fromage


Liégeois  
au chocolat

Rosette  
beurre

Brandade   
de poisson

Salade  
verte 

Fromage

Gâteau  
aux poires 

# BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien.

# AU MENU



64%  
fait  
maison



Semaine du 18 au 22 mars 2024

Lundi 18 mars

Mardi 19 mars

Jeudi 21 mars

Vendredi 22 mars

Salade  
de blé  
carottes  
et petits pois



Chili  
~~Sin Carne~~  
(Haricots rouges, maïs,  
poivrons, tomates)  
**Végétarien**



Yaourt  
~~à la vanille~~  
sucré

Compote

Œuf dur  
mayonnaise



Tourte  
champignons  
lardons



Salade  
verte



Fromage

Fruit  
de saison

## LE SAVAIS-TU ?



### Le chocolat



Le chocolat est produit à partir des fèves de cacao. Les fèves de cacao poussent dans les cacaoyers, qui poussent eux-mêmes dans les forêts tropicales en Amérique Centrale et du Sud, aux Caraïbes et en Afrique.

Après la récolte des fèves de cacao, il faut les laisser fermenter quelques jours, puis les faire sécher, puis les torréfier, c'est-à-dire les faire griller, pour éliminer l'eau, puis les concasser pour éliminer la coque de la fève.

À partir de là, on obtient du beurre de cacao et de la poudre de cacao. Pour obtenir du chocolat, on ajoute au moins du sucre et, éventuellement du lait pour avoir du chocolat au lait, ou d'autres épices.

Aujourd'hui, c'est la Côte d'Ivoire qui est le premier pays producteur de cacao dans le monde.

Le chocolat est arrivé en France au 17<sup>ème</sup> siècle. Aujourd'hui la France est l'un des pays qui consomment le plus de chocolat avec en moyenne 7,3 kg par personne et par an.

A consommer avec modération 😊



Pâté  
de foie

Cordon  
bleu

Haricots  
beurre  
persillés



Fromage

Yaourt  
fermier

Carottes  
vinaigrette



Wok  
de poisson  
aux pâtes



Fromage

Crumble  
aux pommes



# BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien.

# AU MENU



75%  
fait  
maison



Semaine du 25 au 29 mars 2024

Lundi 25 mars

Mardi 26 mars

Jeudi 28 mars

Vendredi 29 mars

Concombres  
vinaigrette



Pizza  
4 fromages



Salade  
**Végétarien**



Petit  
suisse

Fruit  
de saison

Râpé  
de chou blanc  
madras



haut de cuisse de  
poulet  
à l'espagnol



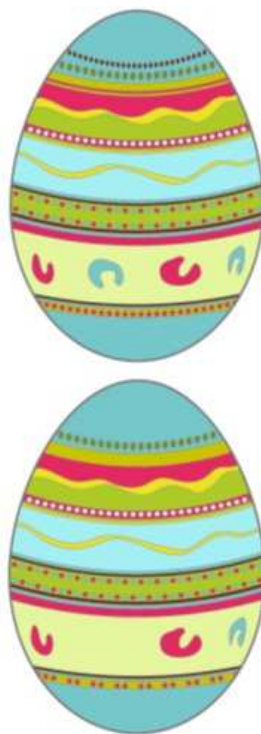
Riz créole

Fromage

Pomme  
au four



JEU DES 5 DIFFÉRENCES



Toast  
de chèvre  
chaud



Sauté  
de porc



Salsifis braisés



Fromage

Mousse au  
chocolat

Repas de pâques

Pâté  
de pâques



Filet  
de cabillaud  
sauce marinière



Légumes  
printaniers

Nid  
de pâques



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien.

# AU MENU



53%  
fait  
maison



Semaine du 2 au 5 avril 2024

Lundi 1<sup>er</sup> avril

Mardi 2 avril

Jeudi 4 avril

Vendredi 5 avril



Concombre  
à la crème



Gratin  
de pâtes  
aux dés  
de jambon



Fromage

Compote

## Raconte une blague

« Tu sais, maman, je n'aimerais pas être un dragon.

- Pourquoi, Toto ?

- Ils ne peuvent jamais fêter leurs anniversaires.

- Ah non, et pourquoi ?

- Ils ne peuvent pas éteindre leurs bougies en crachant du feu ! »



Tomates  
vinaigrette



Poulet  
rôti



Frites

Fromage

Brioche  
perdue



Salade  
Liégeoise  
(pommes de terre  
haricots verts  
lardons)



Filet de colin  
sauce curry



Julienne  
de légumes

Fromage

Liégeois  
à la vanille



# BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES  
Quand le bon rencontre le bien.

# AU MENU



66%  
fait  
maison



Semaine du 8 au 12 avril 2024

Lundi 8 avril

Mardi 9 avril

Jeudi 11 avril

Vendredi 12 avril

Carottes  
râpées



Lasagne  
de légumes



Salade  
verte



**Végétarien**  
Fromage

Ananas  
au sirop

Terrine  
de poisson

Hachis  
parmentier  
de bœuf



Fromage

Liégeois  
au chocolat

## LE SAVAIS-TU ?

*Un bon petit déjeuner, c'est*

**1) S'hydrater après une nuit de sommeil :**

Bois de l'eau, un jus de fruits, un lait chaud ...

Les fruits t'apportent des vitamines et les laitages t'apportent des protéines et du calcium.

**2) Manger pour être en forme jusqu'à midi :**

Mange du pain, des céréales ... qui contiennent des sucres lents.

**Prendre un bon petit déjeuner te fera passer une bonne matinée !**

Astuce : si tu n'as pas faim au réveil, commence par t'habiller pour réveiller ton corps, et la faim viendra !

Cœur  
de palmier tomate  
poivron



Blanquette  
de dinde



Carottes  
Vichy

Fromage

Crème pâtissière  
aux poires



Brocolis  
vinaigrette



Poisson  
sauce citron



Riz

Fromage

Cake  
à l'orange



# BON APPÉTIT !

