

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^{ère} 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 

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 

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^{ème} 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



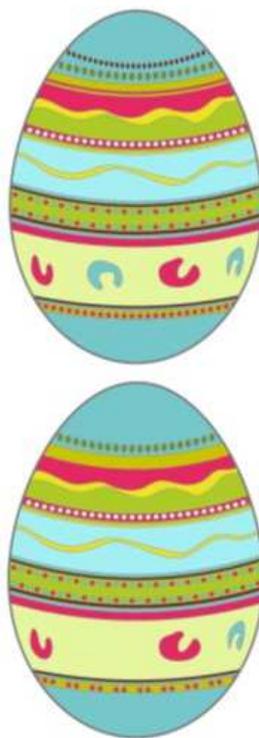
Riz créole

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^{er} 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

Carottes
râpées



Lasagne
de légumes



Salade
verte



Végétarien
Fromage

Ananas
au sirop

Mardi 9 avril

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 !

Jeudi 11 avril

Cœur
de palmier tomate
poivron



Blanquette
de dinde



Carottes
Vichy

Fromage

Crème pâtissière
aux poires



Vendredi 12 avril

Brocolis
vinaigrette



Poisson
sauce citron



Riz

Fromage

Cake
à l'orange



BON APPÉTIT !

