

# Ecole de l'envol

## Menus du mois de MARS 2019

**ATTENTION** : les chiffres entre parenthèses correspondent à une liste d'allergènes repris en annexe.

<i>Du 4 au 8</i>	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Potage				
Repas				
Kcal/100gr				

<i>Du 11 au 15</i>	Lundi	Mardi	Jeudi	Vend
VPotage	Tomate	Poireaux (9)	Cerfeuil (9)	Champignons (9)
Repas	Oiseau s/tête (p) (1,3,6) Epinard à la crème (7) Ps nature	Filet de poulet Compote Ps rissolées (7)	Emincé de boeuf Brocoli (b) Riz sauce tomate (1,3,6,7,9,10)	Blanc de poisson (4) Haricot vert Croquette au four (1,7) sauce du gléré (7)
Kcal/100gr	127	132	112	108
Dessert du jour				

<i>Du 18 au 22</i>	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Potage	Fermière (9)	Poireaux & kiri (7-9)	Velouté de pois cassés (9)	Champignons (9)
Repas	Cordon bleu (1,3,7,9) Carotte (b) à la crème (7) Blé gourmet (1)	Rôti de porc (p) Chou de bruxelles Gratin dauphinois (6,7)	Pâtes (1) sauce bolognaise (1,3,6,7) fromage rapé (7)	Poisson blanc (4) Epinard à la crème (7) Ps persillées
Kcal/100gr	144	109	170	127
Dessert du jour				

<i>Du 25 au 29</i>	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Potage	Dubarry (7-9)	Cresson (9)	Paysanne (9)	Lentille & curry (9)
Repas	Pain de viande (p) (1,3,6,7,10) Navet jaune & panais Ps rissolées (7)	Vol au vent (1,7,9) Riz	Paupiette de veau (1,3,4,6,7) Brocoli Croquette au four (1,7)	Rôti ardennais (p) (1,7) Pois & carottes Pâtes 3 couleurs (1)
Kcal/100gr	161	244	155	118
Dessert du jour				

(b) produit issu de l'agriculture biologique  
(p) contient du porc

<b>Allergènes dans les baquettes (toutes contiennent du gluten) fait maison :</b>				<b>avec mayonnaise</b>	<b>3,10</b>		
<b>fromage</b>	<b>7</b>	<b>poulet curry</b>	<b>3,9,10 américain</b>	<b>1,3,4,6,10</b>	<b>salami</b>	<b>6,7</b>	
<b>jambon</b>	<b>7</b>	<b>poulet andalou</b>	<b>3,9,10</b>	<b>crabe</b>	<b>2,3,4,10</b>	<b>thon mayonnaise</b>	<b>2,3,4,7,10</b>

Les substances provoquant des allergies ou intolérances sont énumérées à l'annexe II du Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, et sont également reprises ci-dessous.

## **SUBSTANCES OU PRODUITS PROVOQUANT DES ALLERGIES OU INTOLÉRANCES**

**1. Céréales contenant du gluten**, à savoir **blé** (comme **épeautre** et **blé de Khorasan**), **seigle**, **orge**, **avoine** ou leurs souches hybridées, et **produits à base de ces céréales**, à l'exception des:

- ☐ sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose ;
- ☐ maltodextrines à base de blé ;
- ☐ sirops de glucose à base d'orge;
- ☐ céréales utilisées pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole.

**2. Crustacés et produits à base de crustacés.**

**3. OEufs et produits à base d'oeufs.**

**4. Poissons et produits à base de poissons**, à l'exception de:

- ☐ la gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes;
- ☐ la gélatine de poisson ou de l'ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin.

**5. Arachides et produits à base d'arachides.**

**6. Soja et produits à base de soja**, à l'exception:

- ☐ de l'huile et de la graisse de soja entièrement raffinées ;
- ☐ des tocophérols mixtes naturels (E306), du D-alpha-tocophérol naturel, de l'acétate de D-alpha-tocophéryl naturel et du succinate de D-alpha-tocophéryl naturel dérivés du soja;
- ☐ des phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja;
- ☐ de l'ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja.

**7. Lait et produits à base de lait** (y compris le **lactose**), à l'exception:

- ☐ du lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole;
- ☐ du lactitol.

**8. Fruits à coque**, à savoir: **amandes**, **noisettes**, **noix**, **noix de cajou**, **noix de pécan**, **noix du Brésil**, **pistaches**, **noix de Macadamia** ou du **Queensland**, et **produits à base de ces fruits**, à l'exception des fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole.

**9. Céleri et produits à base de céleri.**

**10. Moutarde et produits à base de moutarde.**

**11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.**

**12. Anhydride sulfureux et sulfites (E220) en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre en termes de SO2 total** pour les produits proposés prêts à consommer ou reconstitués conformément aux instructions du fabricant.

**13. Lupin et produits à base de lupin.**

**14. Mollusques et produits à base de mollusques.**