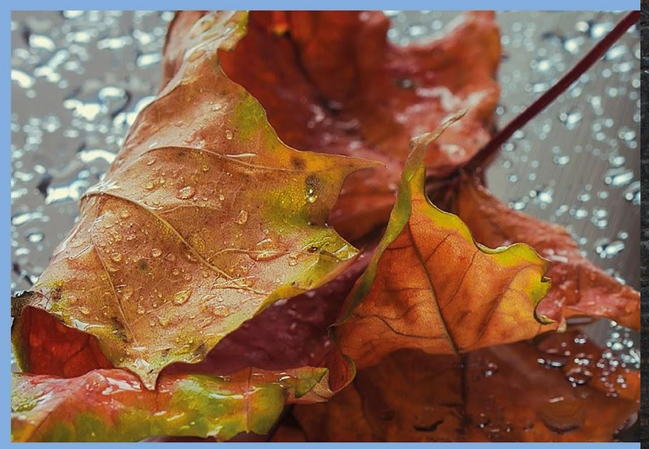
5 bonnes raisons de consommer des fruits et légumes de saison ?



1 - Le Cycle des Saisons …

Les produits que l'on retrouvent sur les étals sont des **repères de la vie** courante et marquent les **saisons.**

A chaque saison son plaisir : attendre les fraises avec impatience, se réjouir de manger une choucroute en hiver…

Les produits de saison sont bien plus **savoureux** car cultivés dans des conditions **naturelles** (ensoleillement, eau, nutriments de la terre)

api

Conception CréApi

MAI
2023

Soyons Complices à tout âge

Les Informations du mois

Menus du 1er mai au 28 mai 2023

LAMBERSART naturellement

Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?

Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.

SANS SUCRES AJOUTES

api

Conception CréApi

Menus du 1er mai au 28 mai 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacement
Semaine du 01 au 07 mai 2023	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE POIREAUX POMME DE TERRE	POTAGE TOMATE	POTAGE CULTIVATEUR	VELOUTE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DUBARRY	POTAGE NAVETS	
	SARDINE A L'HUILE ET CITRON	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE AUX CROUTONS	FOND D'ARTICHAUT VINAIGRETTE	MORTADELLE ET CONDIMENTS	TOMATES VINAIGRETTE	PECHE AU THON EN SALADE	
	JOUE DE PORC CONFITE	PETIT SALE LILLOIS	COURGETTE FARCIE SAUCE FAÇON ESPAGNOL	SAUTE DE VOLAILLE MARENGO	FILET DE LIEU SAUCE OSEILLE	COUSCOUS POULET MERGUEZ	ROTI DE BOEUF SAUCE ECHALOTE	ROTI DE DINDE
	POMMES SAUTEES	POMMES RISSOLEES	RIZ PILAF	PATES	POMMES DE TERRE VAPEUR	SEMOULE	POMMES DE TERRE DUCHESSES	
	ET COURGETTE	ET SALADE			EPINARDS A LA CREME	ET LEGUMES COUSCOUS	HARICOTS VERTS	
	PYRENEES	BRIE	TARTARE	MUNSTER	BLEU	SAINT PAULIN	TOMME DE SAVOIE	
	TARTE AU CITRON	FRUIT DE SAISON	LAITAGE NATURE	COMPOTE SSA	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE	TROPEZIENNE	
Semaine du 08 au 14 mai 2023	VELOUTE D'ASPERGES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE CULTIVATEUR	POTAGE NAVETS	VELOUTE DE CELERI	SOUPE DE LEGUMES	BOUILLON DE LEGUMES VERMICELLES	
	TOAST AU MAROILLES	DUO DE HARICOTS VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES PERSILLEES	OEUF DUR MAYONNAISE	COLESLAW	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	RILLETTES ET CONDIMENTS	
	PINTADE SAUCE CHASSEUR	SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE PORTO	ROTI DE DINDE SAUCE OIGNONS	LANGUE DE BOEUF SAUCE TORTUE	FILET DE POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE	STEAK HACHE DE VEAU SAUCE ECHALOTE	SAUTE DE CANARD AU SPECULOOS	STEAK HACHE
	POMMES BOULANGERES	POMMES RISSOLEES	MACARONIS	POMMES DE TERRE	POMMES DE TERRE VAPEUR	RIZ	POMMES NOISETTES	
	ET TOMATE ROTIE	ET SALADE		ET SES LEGUMES DU POT	CAROTTES FONDANTES	ET PIPERADE	ET HARICOTS PLATS	
	CAMEMBERT	MORBIER	GOUDA	CHAOURCE	NEUFCHATEL	EMMENTAL	COMTE	
	TARTE A LA RHUBARBE	PETITS SUISSES NATURES	FRUIT DE SAISON	COMPOTE SSA	SALADE DE FRUITS	FROMAGE BLANC NATURE	PARIS BREST	
Semaine du 15 au 21 mai 2023	SOUPE DE COURGETTES	VELOUTE DE PETITS POIS	CREME DE CAROTTES	POTAGE DUBARRY	SOUPE DE LEGUMES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DE TOMATES	
	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE MIMOSA	ROSETTE ET CONDIMENTS	TOMATE MOZZARELLA	CONCOMBRE BULGARE	TARTE AUX LEGUMES	TERRINE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS	
	DUO DE ROTIS	TRIPES A LA PROVENCALE	EMINCE DE VOLAILLE A LA CREME	LAPIN AUX RAISINS	FILET DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE	CUISSE DE POULET SAUCE THYM	SAUTE DE VEAU MARENGO	EMINCE DE VOLAILLE
	SALADE DE POMMES DE TERRE	POMMES ROSTIES	RIZ	GRATIN DAUPHINOIS	POMMES DE TERRE VAPEUR	POMMES DE TERRE ROTIES	FLAGEOLETS	
	ET CRUDITES		POELEE FORESTIERE	ET CAROTTES	BROCOLIS	ET POELEE PRINTANIERE	AUX PETITS OIGNONS	
	CAMEMBERT	MORBIER	BRIE	TOMME NOIRE	COULOMMIERS	FOURNOLS	ROQUEFORT	
	FRUIT DE SAISON	LAITAGE NATURE	SALADE DE FRUITS	TARTE AUX ABRICOTS	COMPOTE SSA	YAOURT NATURE	CHOU CHANTILLY ET CARAMEL	
Semaine du 22 au 28 mai 2023	VELOUTE DE LEGUMES	POTAGE POIREAU ET POMME DE TERRE	POTAGE DE PROVENÇALE	POTAGE D'ENDIVES	CREME DE LENTILLES	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES	POTAGE DE LEGUMES	
	CAROTTES RAPEES AU PERSIL	SALADE DE HARICOTS BEURRE	LENTILLES VINAIGRETTE	MELON	TOAST AU CHEVRE	OEUF DUR MAYONNAISE	MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS	
	SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE	FILET DE POULET AU THYM	PATES	GOULASH A LA HONGROISE	FILET DE MERLU SAUCE OSEILLE	SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE OIGNONS	ROTI DE BOEUF SAUCE VIGNERONNE	PANE FROMAGER
	PUREE DE POMMES DE TERRE	POTATOES	A LA BOLOGNAISE	POMMES DE TERRE	POMMES DE TERRE	PUREE DE POIS CASSES	POMMES DE TERRE DAUPHINES	
	ET POELEE DE COURGETTES	ET SALADE		ET TOMATE PROVENÇALE	EPINARDS A LA CREME		SALSIFIS AU BEURRE	
	PONT L'EVEQUE	CAMEMBERT	TOMME NOIRE	CHAOURCE	BLEU	EDAM	SAINT NECTAIRE	
	PETITS SUISSES NATURES	TARTE AU CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS	LAITAGE NATURE	COMPOTE SSA	FRUIT DE SAISON	TARTE AUX POMMES	

5 bonnes raisons de consommer des fruits et légumes de saison ?

2 - La Nutrition ...

En mangeant des fruits et des légumes de saison, produits **localement** et cueillis à **maturité,** on peut apprécier leur **fraîcheur** et ils sont plus riches en **vitamines.**

100g de pommes de terre à la récolte contiennent 17 mg de vitamine C, alors que si elles sont conservées et consommées au printemps, elles n'apportent plus que 5 mg de vit. C pour 100g.

Source : agence régionale de l'environnement de Haute Normandie.

api

Conception CréApi

JUIN 2023

Soyons Complices à tout âge

Les Informations du mois

Menus du 29 mai
au 25 juin 2023

LAMBERSART naturellement

Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?

Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.

SANS SUCRES AJOUTES

api

Conception CréA

Menus du 29 mai au 25 juin 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacement
Semaine du 29 au 04 juin 2023	VELOUTE DE CHAMPIGNONS	SOUPE A L'OIGNON, CROUTONS ET FROMAGE	POTAGE COURGETTES	POTAGE DE CELERI	VELOUTE D'ASPERGES	POTAGE DE LEGUMES	CREME DE LAITUE	
	ASPERGES VINAIGRETTE	CONCOMBRE SAUCE BULGARE	SALADE VINAIGRETTE AUX NOIX	SALADE COMPOSEE AU SOJA	SALADE DE COEUR DE PALMIER	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU PERSIL	SALADE D'AGRUMES	
	ROTI DE VEAU SAUCE AU MIEL	POTJEVLEESCH	POULET SAUCE ORIENTALE	JAMBON ROTI SAUCE MADERE	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	PALERON DE BOEUF SAUCE TORTUE	ROTI DE PORC AUX OIGNONS	STEAK HACHE DE VEAU
	GRATIN DAUPHINOIS ET PETITS POIS	POMMES SAUTEES	PATES	POMME DE TERRE AU PAPRIKA	RIZ	POMMES DE TERRE ROTIES	POMMES DE TERRE	
		ET SALADE		RATATOUILLE	EPINARDS A LA CREME	ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	NAVETS	
	MORBIER	BRIE	CHEVRE	GOUDA	TOMME DE SAVOIE	SAINT PAULIN	BLEU	
	TROPEZIENNE	YAOURT NATURE	COMPOTE SSA	LAITAGE NATURE	FRUIT DE SAISON	LAITAGE NATURE	TARTE BOURDALOUE	
Semaine du 05 au 11 juin 2023	POTAGE TOMATE	VELOUTE DE NAVETS	VELOUTE DE LEGUMES VERTS	POTAGE CULTIVATEUR	CREME DE CAROTTES AU CUMIN	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE CHOISY	
	PIZZA	REPAS AUVERGNAT : SALADE AUVERGNATE	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL	TOMATE MOZZARELLA	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE AU CHORIZO	MELON	
	SAUTE DE POULET AU CURRY	SAUCISSE	LASAGNES	BOUDIN NOIR	CABILLAUD SAUCE DIEPPOISE	POULET BASQUAISE	ROTI DE BOEUF SAUCE BORDELAISE	OMELETTE
	POTATOES	LENTILLES	SALADE	PUREE	POMMES DE TERRE	PATES	POMMES PINS	
	ET SALADE	ET POMMES DE TERRE		ET COMPOTE	RATATOUILLE		ET BROCOLIS	
	PYRENEES	CANTAL	GOUDA	BLEU	COMTE	EMMENTAL	NEUFCHATEL	
	COMPOTE SSA	TARTE AUX MYRTILLES	FRUIT DE SAISON	LAITAGE NATURE	PETITS SUISSES NATURE	FRUIT DE SAISON	MINI CHOU SAUCE CHOCOLAT	
Semaine du 12 au 18 juin 2023	SOUPE DE LÉGUMES	CREME DE FENOUIL	POTAGE POIREAU POMMES DE TERRE	VELOUTE DE CAROTTES	POTAGE DE TOMATE	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE DE CELERI	
	SALADE MELEE VINAIGRETTE	RADIS	SARDINE A LA TOMATE	SALADE DE HARICOTS BLANCS	DUO DE SAUCISSONS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TOAST AU MAROILLES	
	SAUTE DE PORC AU CIDRE	RIZ FAÇON PAELLA	AIGUILLETTES DE VOLAILLE AU CURRY	ROTI DE PORC SAUCE AU BLEU	DOS DE COLIN SAUCE PERSIL	SAUCISSES AUX HERBES	CUISSE DE PINTADE SAUCE AUX PECHES	ROTI DE DINDE
	PATES		PETITS POIS CAROTTES	GRATIN DE COTE DE BLETTE	COEUR DE BLE	POMMES DE TERRE AU THYM	POMMES DE TERRE CROQUETTE	
			POMMES VAPEUR	POMMES DE TERRE	SALSIFIS A LA BECHAMEL	ET CAROTTES	TOMATE ROTIE	
	CHEVRE	TOMME BLANCHE	TOMME NOIRE	BRIE	CANTAL	ROQUEFORT	FOURNOLS	
	PETITS SUISSES NATURES	SALADE DE FRUITS	NID D'ABEILLE	FROMAGE BLANC NATURE	COMPOTE SSA	POIRE AU VIN	TARTE AUX ABRICOTS	
Semaine du 19 au 25 juin 2023	CREME DE COURGETTES	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE CRECY	SOUPE A L'OIGNON, CROUTONS ET FROMAGE	BOUILLON DE LEGUMES	POTAGE DE BROCOLIS	POTAGE AUX ASPERGES	
	CONCOMBRE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	TOMATE VINAIGRETTE	PIZZA	SALADE MEXICAINE	PECHE AU SURIMI	
	ESCALOPE VIENNOISE SAUCE BRUNE	CARBONADE FLAMANDE	ROTI DE DINDE SAUCE A LA MOUTARDE	SAUTE DE PORC A L'ANANAS	FILET DE MERLU SAUCE AUX HERBES	CUISSE DE POULET AU MAROILLES	ROTI DE VEAU SAUCE GRAND VENEUR	EMINCE DE VOLAILLE
	LENTILLES AU JUS	POTATOES	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ	POMMES DE TERRE	PATES	GRATIN DAUPHINOIS	
		ET SALADE	RATATOUILLE	POELEE DE CAROTTES	ET EPINARDS A LA CREME		TOMATE ROTIE	
	MIMOLETTE	CAMEMBERT	PONT L'EVEQUE	SAINT PAULIN	BLEU	EDAM	MORBIER	
	COMPOTE SSA	GATEAU BASQUE	LAITAGE NATURE	COMPOTE	YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CAFE	