

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les petits pois sont cultivés depuis plus de 8 000 ans. Originaires du Moyen-Orient et du bassin méditerranéen, ils étaient autrefois consommés secs avant de devenir, au XVII^e siècle, un légume frais et raffiné, très apprécié à la cour de Louis XIV.

Les petits pois frais sont de saison au printemps, principalement d'avril à juin. Hors saison, on les retrouve surgelés, une excellente alternative sur le plan nutritionnel. Riches en fibres, en protéines végétales et en vitamines, ils contribuent à une bonne digestion, soutiennent l'énergie et participent au bon fonctionnement de l'organisme. Botaniquement considérés comme des légumes, les petits pois se rapprochent toutefois des féculents sur le plan nutritionnel en raison de leur teneur plus élevée en glucides. Ils font ainsi partie de la famille des légumineuses, tout comme les lentilles et les pois chiches. Ils peuvent être consommés poêlés avec un filet d'huile d'olive, en purée ou en velouté, en salade, ou en accompagnement de plats à base de poisson ou de viande.



LUNDI
23/02/2026

MARDI
24/02/2026

MERCREDI
25/02/2026


JEUDI
26/02/2026

VENDREDI
27/02/2026

M
E
N
U


Salade perles marines


Omelette 

Fondue de  poireaux/carottes

Kiri 

Orange 

Carottes râpées 

Emincé de bœuf  Sauce poivre

Poêlée rustique

Ortolan 

Tarte au chocolat

Salade verte vinaigrette


Croque fromage

Fondant chocolat
et
Crème anglaise

Piémontaise de chou-fleur
(végétarienne)


Merguez 

Spaghettis 

Emmental râpé 

Banane 

Salade de pommes de terre

Filet de Colin  sauce
beurre citronné

Haricots verts 

Petit Louis coque

Pomme 


GOUTER

Pain au lait  Yaourt
aromatisé 

Baguette 
Confiture 
Briquette de lait

Pain au chocolat Compote de
pomme 

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme

Baguette  Beurre
Barre de chocolat 