

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

M
E
N
U

Salade perles marines
Omelette  
Fondue de poireaux/carottes
Kiril  
Orange  

MARDI
24/02/2026

Carottes râpées  
Emincé de bœuf  
Sauce poivre
Poêlée rustique
Ortolan  
Tarte au chocolat

MERCREDI
25/02/2026

Salade verte vinaigrette
Croque fromage
Fondant chocolat et
Crème anglaise

JEUDI
26/02/2026

Piémontaise de chou-fleur (végétarienne)
Merguez 
Spaghettis  
Emmental râpé  
Banane  

VENDREDI
27/02/2026

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  