

Menus MAI JUIN 2024
Notre Dame des Oiseaux

Self élémentaire



api
Conception Crépi

Repas végétarien 				
lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
ROSETTE ET CORNICHONS	CAROTTES BIO RAPEES VINAIGRETTE 	SALADE MEXICAINE	BETTERAVE BIO VINAIGRETTE AU CITRON 	CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE 
SALADE VERTE	CONCOMBRE BIO A LA BULGARE 	CELERI BIO REMOULADE 	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	TARTINE PIZZA AU CHORIZO
CHOU-FLEUR BIO VINAIGRETTE 	PATE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS	LENTILLES AUX ECHALOTES	OEUF DUR MAYONNAISE	SALADE DE COQUILLETTE BIO AUX OLIVES 
OMELETTE AU FROMAGE	BOEUF BBC BOURGUIGNON 	ROTI DE PORC BBC JUS LIE AUX HERBES 	PARMENTIER DE LENTILLES A LA TOMATE	POISSON PANE MSC SAUCE NAPOLITAINE 
EMINCE DE POULET TEX MEX SAUCE BARBECUE	VOL AU VENT DE POISSON MSC 	FILET DE LIEU MSC SAUCE ECHALOTE 	BOULETTE DE SOJA A LA TOMATE	ESCALOPE DE PORC SAUCE A LA MOUTARDE
HARICOTS VERTS BIO A L'AIL 	PETITS POIS BIO 	POMMES DE TERRE PERSILLÉES	SALADE VERTE BIO	SEMOULE BIO 
COEUR DE BLE BIO 	RIZ BIO PILAF 	DUO DE CAROTTES BIO ET NAVETS AU MIEL 	PUREE DE POMMES DE TERRE	BROCOLIS BIO AUX OIGNONS 
LAITAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE
FRUITS DE SAISON BIO 	LIEGEOIS CHOCOLAT	FRUITS DE SAISON BIO 	GATEAU AU YAOURT DU CHEF	FRUITS DE SAISON BIO 
FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	FRUITS DE SAISON BIO 	YAOURT AUX FRUITS	FRUITS DE SAISON BIO 	MOUSSE AU CHOCOLAT
GAUFRE AU SUCRE GLACE	POIRE AU COULIS DE FRAMBOISES ET AMANDES	TARTE AUX POMMES	COCKTAIL DE FRUITS	YAOURT AROMATISÉ BIO 

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeu

Légende :

Produits Bio 

Produits Pêche durable 

Produits Labelisés 

Produit Local 

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Self élémentaire

	Repas végétarien 	Férié		
lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
SALADE DE TOMATES BIO 	HOUMOUS AUX HARICOTS ROUGES		RADIS BLANC RAPE VINAIGRETTE	BETTERAVES BIO VINAIGRETTE 
SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON	CHIFFONADE DE SALADE BIO 		SALADE DE POMMES DE TERRE ET CORNICHONS	SALADE DE TORSADE BIO AU PESTO 
MACEDOINE MAYONNAISE	PIZZA		SALADE DE BROCOLIS BIO MAIS THON 	1/2 PAMPLEMOUSSE ET SUCRE
PILON DE POULET FACON TEXANE	MAC AND CHEESE (gratin de pâtes BIO au fromage) 		SAUTE DE PORC BBC A LA MOUTARDE 	FILET DE HOKI MSC A L'ANETH 
DOS DE COLIN MSC FACON BLANQUETTE 	TOFU BIO FACON CARBONARA  (attention PRE-COMMANDE)		FRICASSEE DE POISSON MSC GRATINEE 	OEUFS BROUILLES AUX LARDONS
CHOU-FLEUR BIO ROTI AU PAPRIKA	PETITS POIS BIO AU JUS 		COURGETTES BIO BRAISEES 	FRITES
RIZ BIO SAFRANE 	MACARONIS BIO (uniquement pour le second plat) 		SEMOULE BIO 	HARICOTS VERTS BIO A L'AIL 
FROMAGE	LAITAGE		FROMAGE	LAITAGE
FRUITS DE SAISON BIO 	ILE FLOTTANTE DU CHEF		ROULE A LA CONFITURE DE FRAISE	FRUITS DE SAISON BIO 
CREME VANILLE	FRUITS DE SAISON BIO 		FRUITS DE SAISON BIO 	LIEGEOIS VANILLE
YAOURT AROMATISE BIO 	COMPOTE BIO DU CHEF 		SALADE DE FRUITS BIO DU CHEF 	YAOURT AUX FRUITS BIO



Self élémentaire

		ALSE		
		Férié	Férié	Fermé
lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE 	FRIAND AU FROMAGE			
SALADE DE POIS CHICHES	CHIFFONNADE DE SALADE BIO 			
PATE DE CAMPAGNE	COURGETTE BIO RAPEE VINAIGRETTE 			
BOLOGNAISE	OMELETTE NATURE			
CARBONARA DE SAUMON MSC 	CORDON BLEU			
TORTIS BIO 	TOMATE BIO ROTIE 			
PETITS POIS BIO AUX OIGNONS 	RIZ BIO CREOLE 			
FROMAGE	LAITAGE			
YAOURT AUX FRUITS BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 			
FRUITS DE SAISON BIO 	LIEGEOIS VANILLE			
ECLAIR CHOCOLAT	COMPOTE POMME BIO 			

Légende :



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Self élémentaire

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
SALADE DE COEURS DE PALMIER AU MAIS	TZATZIKI	CHIFFONADE DE SALADE BIO AUX CROUTONS 	CAROTTES BIO RAPEES VINAIGRETTE 	SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ANCIENNE
SALADE HARICOTS ROUGES AUX OIGNONS	TOMATE BIO VINAIGRETTE 	BETTERAVES BIO VINAIGRETTE 	CHOU FLEUR BIO A L'ECHALOTE 	CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE 
SALADE DE PENNE BIO THON BASILIC 	RADIS ROSE BIO ET BEURRE 	RILLETES DE THON AU FROMAGE BLANC	HOUMOUS DU CHEF ET SON TOAST	OEUF MIMOSA
SAUTE DE POULET BBC AU CURRY 	VIANDE KEBAB	CHIPOLATA AUX HERBES	PASTA PARTY Bolognaise de lentilles corail au Parmesan AOP 	FILET DE MERLU MSC SAUCE CREME 
FILET DE COLIN MSC A L'ESTRAGON 	FRICASSEE DE MERLU MSC AUX CHAMPIGNONS 	OMELETTE AUX OIGNONS	PASTA PARTY sauce au fromage (chèvre, bleu, mozzarella)	ESCALOPE VIENNOISE
BROCOLIS BIO AUX OIGNONS 	Frites	BOULGOUR BIO 	TORTIS BIO 	EPINARDS BIO A L'AIL 
SEMOULE BIO 	COURGETTES BIO BRAISEES 	RATATOUILLE	HARICOTS BEURRE PERSILLES	RIZ BIO PILAF 
FROMAGE	LAITAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FROMAGE BLANC BIO A LA CONFITURE 	FRUITS DE SAISON BIO 	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	CLAFOUTIS AUX ABRICOTS DU CHEF	SALADE DE FRUITS BIO DU CHEF 
FRUITS DE SAISON BIO 	YAOURT AROMATISE BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 
POIRE ROTIE AU SPECULOOS	CREME DESSERT CARAMEL	DONUTS	COMPOTE DE POMME BIO 	SUISSE FRUITE

Légende :



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Self élémentaire

Lundi de Pentecôte - Férié		Repas végétarien 		
lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
	SALADE DE LENTILLES BIO 	RADIS ROSE BIO ET BEURRE 	OEUF DUR MAYONNAISE	BATONNETS DE CONCOMBRE BIO SAUCE FROMAGE BLANC CIBOULETTE 
	MELON	QUINOA FACON TABOULE LIBANAIS	CAROTTES BIO RAPÉES VINAIGRETTE 	HARICOTS VERTS BIO AUX ECHALOTES 
	SALADE VERTE BIO AU FROMAGE 	GASPACHO DE TOMATE BIO AU BASILIC 	TOMATE BIO 	SALADE DE RIZ BIO MAIS CIBOULETTE 
	CHAKCHOUKA A L'OEUF	HOT-DOG	SAUTE DE BOEUF BBC AU CURRY 	FLAN DE THON A LA PROVENCE
	FALAFELS SAUCE TOMATE	HOT-DOG FISH	MARMITE DU PÊCHEUR (COLIN MSC) 	BOULETTES A L'AGNEAU A L'INDIENNE
	RIZ BIO CREOLE 	POTATOES	BROCOLIS BIO GRATINES 	COQUILLETES BIO 
	HARICOTS BEURRE PERSILLES	SALADE VERTE BIO 	SEMOULE BIO 	DEMI COURGETTE BIO ROTIE AUX HERBES 
	FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE	FROMAGE
	CREME VANILLE	FRUITS DE SAISON BIO 	CRUMBLE AUX POMMES BIO ET RHUBARBE DU CHEF 	FRUITS DE SAISON BIO 
	FRUITS DE SAISON BIO 	FROMAGE BLANC BIO A LA CASSONADE 	FRUITS DE SAISON BIO 	YAOURT AUX FRUITS BIO 
	MOUSSE AU CHOCOLAT DU CHEF	PANNACOTTA ET COULIS Caramel BEURRE SALE	COMPOTE DE PECHE	CREME DESSERT CARAMEL

Self élémentaire

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
PASTEQUE	TOMATE BIO VINAIGRETTE A LA CIBOULETTE 	CONCOMBRES BIO VINAIGRETTE 	MELON	ROSETTE ET CORNICHONS
SALADE DE RIZ BIO AUX POIVRONS 	TABOULE (SEMOULE BIO) 	RILLETES DE SARDINES SUR TOAST	SALADE VERTE BIO AU MAIS 	CHIFFONNADE DE BATAVIA BIO AUX CROUTONS 
CREPE AU FROMAGE	MACEDOINE DE LEGUMES AU FROMAGE BLANC ET CURRY	SALADE DE BLE BIO ET MAIS 	SALADE DE LENTILLES BIO 	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX HERBES
PILON DE POULET TEXANE	HACHIS PARMENTIER DU CHEF	JAMBON BRAISE	CROQUE TOMATE MOZZARELLA	FILET DE HOKI MSC SAUCE PROVENCALE 
OMELETTE FROMAGERE	PARMENTIER DE COLIN MSC 	POISSON MSC MEUNIERE 	BOULETTES DE SOJA A LA TOMATE ET BASILIC	ESCALOPE DE DINDE BBC JUS LIÉ AU THYM ET CITRON 
SEMOULE BIO AU BEURRE 	SALADE VERTE BIO 	MACARONIS BIO 	COURGETTES BIO AUX OIGNONS 	RATATOUILLE BIO 
PETITS POIS BIO AUX OIGNONS 	-	HARICOTS VERTS BIO AUX POIVRONS 	BOULGOUR BIO TOMATÉ 	RIZ BIO PILAF 
LAITAGE	FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE	FROMAGE
FRUITS DE SAISON BIO 	POT GLACÉ	FRUITS DE SAISON BIO 	COOKIE DU CHEF	SALADE DE FRUITS BIO 
LIEGEOIS VANILLE	FRUITS DE SAISON BIO 	CREME AUX OEUFS DU CHEF	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 
ABRICOT AU SIROP	FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	YAOURT AROMATISÉ BIO 	COMPOTE DE PECHE	CREME DESSERT PRALINE

Repas végétarien 

Self élémentaire

Repas végétarien 				
lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
CONCOMBRES BIO CIBOULETTE 	TABOULÉ (SEMOULE BIO) 	SALADE DE BLE BIO AU MAIS 	TOMATES BIO VINAIGRETTE 	FRIAND AU FROMAGE
MELON	PASTEQUE	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	SALADE HARICOTS VERTS BIO A L'ECHALOTE 	SALADE DE RIZ BIO AUX ASPERGES ,VINAIGRETTE DU CHEF 
SALADE DE HARICOTS ROUGES AU MAIS	RADIS ROSE BIO ET BEURRE 	AUBERGINE GRILLÉE ET FETA	WRAP AU THON ET CAROTTES (CAROTTES BIO) 	CAROTTES BIO RAPEES VINAIGRETTE 
PASTASOTTO DE COURGETTES ET FROMAGE AIL ET FINES HERBES	SAUTE DE BOEUF AUX POIVRONS	QUICHE AU POULET	OEUF DUR GRATINE A LA SAUCE TOMATE	COUSCOUS DE LA MER (COLIN MSC) 
CURRY DE POIS CHICHES	BEIGNET DE POISSON SAUCE TARTARE	SAUMONETTE MSC ROTIE SAUCE ESTRAGON 	ESCALOPE DE PORC BBC SAUCE MOUTARDE 	MERGUEZ
-	HARICOTS BEURRE A L'AIL	SALADE VERTE BIO 	POMMES DE TERRE SAUTÉES	LÉGUMES COUSCOUS
COQUILLETES BIO 	RIZ BIO PILAF 	BOULGOUR BIO 	PETITS POIS BIO AUX OIGNONS 	SEMOULE BIO 
LAITAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE
BÂTONNET DE GLACE	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 	GATEAU AU YAOURT DU CHEF	FRUITS DE SAISON BIO 
FRUITS DE SAISON BIO 	CREME DESSERT CHOCOLAT	ILE FLOTTANTE DU CHEF	FRUITS DE SAISON BIO 	ABRICOTS RÔTIS AU MIEL
COMPOTE DE POMMES BIO 	SALADE DE FRUITS BIO DU CHEF 	YAOURT AUX FRUITS BIO 	LIEGEOIS VANILLE	FROMAGE BLANC BIO A LA CONFITURE 

Self élémentaire

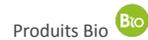
			Repas végétarien 	
lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
SALADE DE PERLES AU SURIMI	MELON	SAUCISSON A L'AIL	RADIS BIO CROQUE SEL 	TOAST AU CHEVRE
CONCOMBRES BIO A LA VINAIGRETTE 	OEUF DUR MAYONNAISE	CAROTTES BIO RAPEES FACON MALTAISE 	SALADE DE HARICOTS VERTS BIO VINAIGRETTE A L'ECHALOTE 	TOMATE BIO AU BASILIC VINAIGRETTE 
SALADE VERTE BIO FROMAGERE 	SALADE DE RIZ BIO MAIS POIVRONS 	CHOU-FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL 	CAKE AUX OLIVES DU CHEF	SALADE DE POIS CHICHES
EMINCE DE PORC BBC A LA MOUTARDE ET AU MIEL 	PILONS DE POULET ROTI MARINE	BRUSCHETTA TOMATES ET MOZZARELLA	Courgette à la provençale et crumble aux amandes, parmesan AOP 	CALAMAR A LA ROMAINE SAUCE TARTARE
POISSON MSC MEUNIERE 	FILET DE COLIN MSC A L'OSEILLE 	BRUSHETTA JAMBON ET MOZZA	GALETTE DE HARICOTS BLANC SAUCE INDIENNE	SAUTE DE DINDE BBC COLOMBO AUX PECHEs 
TOMATE BIO PROVENCALE 	FRITES	SALADE VERTE BIO 	SEMOULE BIO 	CAROTTES BIO FACON VICHY 
LENTILLES BIO 	PIPERADE	-	BROCOLIS BIO 	RIZ BIO PILAF 
FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE	LAITAGE	FROMAGE
FRUITS DE SAISON BIO 	CUAJADA (GATEAU ESPAGNOL)	FRUITS DE SAISON BIO 	POT GLACE	SALADE DE FRUITS BIO DU CHEF 
LIEGEOIS CHOCOLAT	FRUITS DE SAISON BIO 	FROMAGE BLANC BIO CASSONNADE 	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 
COCKTAIL DE FRUITS	YAOURT AUX FRUITS BIO 	CREME DESSERT PRALINE	FLAN NAPPE CAMEL	YAOURT AROMATISE BIO 

Self élémentaire

Animation LA ROUTE DES VACANCES

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
ROSETTE ET CORNICHON	MENU EN COURS DE REALISATION	SALADE MEXICAINE	CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE 	SALADE DE RIZ BIO MAIS CIBOULETTE 
SALADE VERTE BIO 		PATE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE DE TOMATE BIO 
OEUF DUR MAYONNAISE		FENOUIL A L ORANGE	ASPERGES VINAIGRETTE	AUBERGINES GRILLEES ET HUILE D'OLIVE
ESCALOPE DE DINDE BBC SAUCE CREME 	FROMAGE	ROTI DE PORC BBC JUS AU THYM 	LASAGNE DU CHEF	FILET DE COLIN MSC SAUCE ANETH 
FRICASSEE DE POISSON MSC GRATINEE 		FILET DE LIEU MSC SAUCE ECHALOTE 	OEUF BROUILLÉ A LA BASQUE	CHIPOLATAS
PETITS POIS BIO AU JUS 		BOULGOUR BIO 	SALADE VERTE BIO 	GRATIN DE COURGETTES (COURGETTES BIO) 
COEUR DE BLE BIO 	FROMAGE	TIAN DE LEGUMES	PENNE BIO 	SEMOULE BIO 
FROMAGE		FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE
FRUITS DE SAISON BIO 		FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 	CAKE AU CITRON DU CHEF
ILE FLOTANTE	FRUITS DE SAISON BIO 	CREME DESSERT VANILLE	FRUITS DE SAISON BIO 	BATONNET DE GLACE
FROMAGE BLANC BIO CONFITURE DE FRAISE 		ABRICOTS ROTIS AU MIEL	COMPOTE DE POMME BIO DU CHEF 	FRUITS DE SAISON BIO 

Légende :



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Self élémentaire

Repas végétarien				
lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
PASTEQUE	SALADE DE POMMES DE TERRE PERSIL OIGNONS ROUGES	RILLETTE ET CORCNICHONS	CAROTTES BIO AU CUMIN ET CITRON	TOMATES BIO VINAIGRETTE
CONCOMBRES BIO AU FROMAGE BLANC	CHIFFONADE DE SALADE BIO AUX NOIX	RADIS BIO ET BEURRE	TABOULE (SEMOULE BIO)	FEUILLETE HOT-DOG
SALADE DE POIS CHICHES	CAROTTES BIO RAPEES VINAIGRETTE	MELON	OEUFS DURS SAUCE FACON COCKTAIL	COURGETTE BIO RAPÉE A LA FETA
GALETTE VEGETARIENNE (D'AVOINE) AU CURRY DU CHEF	EMINCE DE BOEUF SAUCE A LA THAILANDAISE	CROQUE A LA DINDE	JAMBON BLANC LABEL ROUGE	RISOTTO DE COLIN MSC ET CREVETTE
BOLOGNAISE DE LENTILLES BIO	BEIGNET DE POISSON SAUCE TARTARE	FILET DE HOKI MSC SAUCE PROVENCALE	PARMENTIER DE COLIN MSC	RISOTTO AU POULET
TORTIS BIO	WOK DE LEGUMES	HARICOTS VERTS BIO A L'AIL	ECRASÉ DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE DU CHEF
CAROTTES BIO BRAISÉES	BOULGOUR BIO	FLAGEOLET	PETITS POIS BIO AUX OIGNONS	
FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE	FROMAGE	LAITAGE
LIEGOIS CHOCOLAT	POT DE GLACE	FRUITS DE SAISON BIO	ROULÉ DE CONFITURE A LA FRAISE DU CHEF	MELON
FRUITS DE SAISON BIO	FRUITS DE SAISON BIO	ABRICOTS AU SIROP	FRUITS DE SAISON BIO	FRUITS DE SAISON BIO
DEMI PECHE ROTIE AU SPECULOOS	CRUMBLE POMME BIO RHUBARBE	CREME DESSERT CAMEL	YAOURT AUX FRUITS BIO	FROMAGE BLANC BIO A LA CASSONADE

Légende :

Produits Bio

Produits Pêche durable

Produits Labellisés

Produit Local

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Self élémentaire

	Repas végétarien 			
lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
WRAP AU THON CRUDITES	CAROTTES BIO RAPÉES AU CITRON 	TOMATES BIO VINAIGRETTE 	MELON	FEUILLETE AUX CHAMPIGNONS
SALADE HARICOTS ROUGES AUX OIGNONS	SALADE DE RIZ BIO AU MAIS 	CONCOMBRE BIO A LA BULGARE 	SALADE VERTE BIO VINAIGRETTE 	BETTERAVES VINAIGRETTE
ROTI DE PORC BBC SAUCE BARBECUE 	PIZZA AU FROMAGE	OMELETTE NATURE	CHEESE BURGER	FRICASSEE DE POISSON GRATINEE
FILET DE MERLU MSC SAUCE CIBOULETTE 	LASAGNE D'AUBERGINE	SAUCISSE DE TOULOUSE GRILLEE	FILET DE COLIN MSC SAUCE CIBOULETTE 	PILON DE POULET MARINÉ
BROCOLIS BIO AUX OIGNONS 	SALADE VERTE BIO 	COQUILLETES BIO 	Frites	TOMATES PROVENCALES
SEMOULE BIO 		FONDUE D'EPINARDS BIO 	COURGETTES BIO BRAISEES 	RIZ
FROMAGE	LAITAGE	FROMAGE	FROMAGE	LAITAGE
FRUITS DE SAISON BIO 	BATONNET DE GLACE	FROMAGE BLANC BIO A LA CONFITURE 	ROSE DES SABLES DU CHEF	SALADE DE FRUITS DE SAISON DU CHEF
YAOURT AROMATISE BIO 	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON BIO	FRUITS DE SAISON BIO 	FRUITS DE SAISON

Légende :



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.