

LE PRODUIT DU MOIS :

La châtaigne, fruit du chataignier, est consommée depuis des millénaires. La France est le 4^e pays producteur en Europe. Très nourrissante, elle est très riche en glucides, et apporte fibres et vitamine B9. Pendant longtemps, sa farine a servi de base pour fabriquer le pain. Il ne faut pas la confondre avec le marron, fruit du marronnier, qui n'est pas comestible!

École de LUGOS
MENUS DU MOIS DE








Novembre

2020



Bon appétit !



	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 02 au 06.11	<p>Potage de légumes</p> <p>Kefta d'agneau</p> <p>Riz</p> <p>Pyrénées</p> <p>Fromage blanc au sucre</p> 	<p>Salade de pâtes au pesto</p> <p>Fricassée de poulet mariné</p> <p>Choux fleurs béchamel</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Tourin tomate vermicelles</p> <p>Omelette du chef</p> <p>Epinards à la crème</p> <p>Montcadis</p> <p>Gâteau basque</p>	<p>Wrap au jambon</p> <p>Filet de poisson du jour</p> <p>Pâtes</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Salade de fruits</p>
Semaine du 09 au 13.11	<p>Soupe de potiron</p> <p>Escalope de dinde forestière</p> <p>Duo de haricots</p> <p>Yaourt aromatisé BIO</p> <p>Muffins (en plaque) aux pommes</p> 	<p>Carpaccio de betteraves</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p>Tome blanche</p> <p>Poire au chocolat</p>	<p>MENU DES ENFANTS</p> 	<p>Velouté de légumes BIO</p> <p>Bœuf bourguignon VBF</p> <p>Pennes</p> <p>Bleu</p> <p>Fruit de saison</p>
Semaine du 16 au 20.11	<p>Velouté de châtaignes</p> <p>Risotto aux légumes fromages et mascarpone</p> <p>Edam</p> <p>Panacotta aux fruits rouges</p> 	<p>Carottes râpées BIO</p> <p>Saucisse grillée au thym</p> <p>Lentilles</p> <p>Fromage blanc et Pommes caramélisées</p>	<p>Piémontaise</p> <p>Poisson à la bordelaise</p> <p>Fleurettes de romanesco</p> <p>Camembert</p> <p>Gâteau d'anniversaire</p> 	<p>Œuf mimosa</p> <p>Poulet au jus</p> <p>Frites ou pommes sautées</p> <p>Chanteneige</p> <p>Fruit de saison BIO</p>
Semaine du 23 au 27.11	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>Dos de cabillaud</p> <p>Pipérade</p> <p>Riz</p> <p>Brie</p> <p>Compote de fruits</p>	<p>Toast au chèvre</p> <p>Escalope de volaille panée maison sauce tomate</p> <p>Mijotés de légumes racines</p> <p>Emmental BIO</p> <p>Brownies au chocolat</p>	<p>Salade verte aux croûtons</p> <p>Sauté de porc à la cévenole</p> <p>Semoule</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Potage St Germain</p> <p>Tartiflette végétarienne</p> <p>Salade verte</p> <p>Entremet vanille</p> <p>Biscuit BIO</p>

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

