

LE PRODUIT DU MOIS :

Originnaire d'Amérique du Sud, l'ananas est l'un des fruits exotiques les plus appréciés. Il se consomme en Europe depuis le 16^e siècle, après que Christophe Colomb l'ait ramené en Espagne. On l'utilise dans des recettes sucrées ou salées, cru ou cuit. Si on en trouve toute l'année, la meilleure saison est de décembre à mars. Avec lui, faites le plein de vitamines en hiver!



École de LUGOS

MENUS DU MOIS DE

Janvier

2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 04 au 08.01	<p>Salade de pâtes</p> <p>Calamars à la romaine</p> <p>Écrasé de brocolis</p> <p>Fromage</p> <p>Galette des rois</p>	<p>Salade et pain croquant au fromage</p> <p>Omelette</p> <p>Fricassée de légumes</p> <p>Fromage BIO</p> <p>Mouliné ananas chantilly aux amandes</p>	<p>MENU DES ENFANTS</p> <p>REPAS PORTUGAIS</p>	<p>Potage crécy</p> <p>Cocotte de bœuf vbf Bourguignon</p> <p>Tortis</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit de saison BIO</p>
Semaine du 11 au 15.01	<p>Potage poireaux et pommes de terre BIO</p> <p>Escalope de porc au jus</p> <p>Gratin de chou-fleur</p> <p>Petit suisse</p> <p>Ananas caramélisé</p>	<p>Champignons au Tartare</p> <p>Dos de colin rôti persillade citron</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage</p> <p>Ile flottante</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Parmentier de citrouille et fromage</p> <p>Salade verte BIO</p> <p>Fromage</p> <p>Gâteau d'anniversaire</p>	<p>Friand fromage</p> <p>Poulet rôti au thym</p> <p>Haricots plats</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison</p>
Semaine du 18 au 22.01	<p>Bruschetta</p> <p>Émincé de volaille sauce</p> <p>Poêlée de navets et champignons</p> <p>Fromage</p> <p>Mousse chocolat</p>	<p>Émincé de chou, salade, pommes</p> <p>Pâtes BIO</p> <p>à la Bolognaise</p> <p>Petit filou</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Wrap de légumes</p> <p>Wok de falafel, riz et</p> <p>Fromage</p> <p>Crème caramel</p>	<p>Carottes râpées BIO</p> <p>Échine de porc rôtie</p> <p>Haricots Vendéens</p> <p>Fromage blanc et coulis</p> <p>Biscuit</p>
Semaine du 25 au 29.01	<p>Potage de tomates</p> <p>Paupiette de veau au jus</p> <p>Petits pois à la française BIO</p> <p>Yaourt local</p> <p>Biscuit</p>	<p>Œufs mayonnaise</p> <p>Chili sin carne aux haricots rouges</p> <p>Riz</p> <p>Fromage</p> <p>Carpaccio d'ananas</p>	<p>Salade hawaïenne à l'ananas</p> <p>Rôti de Bœuf vbf</p> <p>Frites</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Filet de poisson du jour</p> <p>Carottes glacées</p> <p>Fromage</p> <p>Crumble aux fruits</p>

Produit Bio



Repas Végétarien

Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

