

LE PRODUIT DU MOIS :

S'il existe des milliers de variété de pommes, on en cultive une trentaine rien qu'en France (gala, golden, braeburn, fuji...). C'est d'ailleurs le fruit que nous consommons le plus, cru ou cuit. Apportant peu de calories, elle est riche en vitamine et minéraux, c'est une amie de notre santé!



École de LUGOS

MENUS DU MOIS DE



Mars

2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 01 au 05.03	<p>Croustillant emmental</p> <p>Steak haché de veau VBF</p> <p>Duo de haricots BIO</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Moelleux au chocolat</p>	<p>Carottes râpées Madras</p> <p>Pâsta al radicchio e formagio</p> <p>Fromage</p> <p>Panacotta au coulis de fruit</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Poulet rôti</p> <p>Gratin de chou fleur</p> <p>Fromage</p> <p>Liégeois</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Échine de porc vallée d'auge</p> <p>Purée maison</p> <p>Petit suisse</p> <p>Fruit frais de saison BIO</p>
Semaine du 08 au 12.03	<p>MENU DES ENFANTS</p> <p>USA</p>	<p>Salade warldoff</p> <p>Gnocchis (pomme de terre) poêlés</p> <p>sauce fromage</p> <p>Petit Filou</p> <p>Cannelé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Poisson du marché</p> <p>Haricots palette</p> <p>Yaourt local BIO</p> <p>Biscuit</p>	<p>Salade verte BIO aux croutons</p> <p>Petit salé</p> <p>Lentilles</p> <p>Duo de fromage frais</p> <p>et brunoise de pommes</p>
Semaine du 15 au 19.03	<p>Salade pékinoise (chou chinois, soja frais, carottes...)</p> <p>Sauté de porc aigre douce</p> <p>Poêlée de légumes épices thai</p> <p>Yaourt aux fruits BIO</p> <p>Gâteau aux amandes</p>	<p>Salade de pâtes</p> <p>Émincé de bœuf VBF aux échalotes</p> <p>Brocolis</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit frais de saison</p>	<p>Potage de légumes BIO</p> <p>Tortillas</p> <p>Frites</p> <p>Fromage</p> <p>Crème vanille</p>	<p>Mousse de foie</p> <p>Poisson Rôti crème de poireaux</p> <p>Riz</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Pomme cuite au caramel</p>
Semaine du 22 au 26.03	<p>Potage de légumes</p> <p>Macaronis</p> <p>au saumon</p> <p>Fromage blanc au miel</p> <p>Biscuit</p>	<p>Toast camembert rôti</p> <p>Daube de bœuf VBF</p> <p>Carottes persillade</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit frais de saison BIO</p>	<p>Saucisson sec</p> <p>Filet de dinde braisé</p> <p>Épinards béchamel</p> <p>Fromage</p> <p>Crumble aux pommes</p>	<p>Coleslaw BIO</p> <p>Omelette aux herbes</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit frais de saison</p>



Préparation maison à base de produits frais



Repas Végétarien

Produit de saison



Produit local

