

La banane, originaire d'Asie du sud-est, est consommée depuis 7000 ans. Elle pousse dans les pays tropicaux, sur le bananier, qui n'est pas un arbre, mais une herbe géante ! Ce fruit apporte tonus et énergie, il est riche en potassium et en vitamine B6.

# Ecole de LUGOS

Menus du mois

Janvier 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>			<i>Repas Végétarien</i>		
Semaine du 03 au 07.01	<b>Potage tomate et petite pâtes</b> Pâtes BIO à la Bolognaise Petit suisse sucré Gâteau anniversaire	<b>Feuilleté au fromage</b> Sauté de riz, lentilles et oignons Fromage Crème chocolat		Salade de chou, salade pommes et emmental Emincé de volaille sauce moutarde Poêlée de légumes et champignons Fromage Fruit de saison	Carottes râpées Saucisses Haricots Vendéens Fromage blanc et coulis Biscuit BIO
Goûter					
<i>spécification</i>			<i>Repas Végétarien</i>		
Semaine du 10 au 14.01	Potage de légumes frais Hachis parmentier végétal Salade verte Fromage Mousse chocolat	Rillettes Dos de colin rôti persillade citron Semoule Fromage BIO Ile flottante		Friand au fromage Poulet rôti au thym Haricots verts BIO Fromage Fruit de saison	Velouté pomme de terre et poireaux Escalope de porc au jus Gratin de chou fleur Yaourt nature Banane chantilly
Goûter					
<i>spécification</i>			<i>Repas Végétarien</i>		
Semaine du 17 au 21.01	Velouté de carottes Paupiette de veau au jus Petits pois à la française Fromage Compote pomme banane	Œufs BIO mayonnaise Chili sin carne aux haricots rouges Riz Fromage blanc Galette des rois		Salade de saison Steak haché VBF Pommes duchesse Yaourt aux fruits Fruit de saison	Pâté de campagne Filet de poisson du jour Carottes BIO glacées Fromage Crumble aux fruits
Goûter					
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>			<b>MENU DES ENFANTS</b>	
Semaine du 24 au 28.01	Salade pomme de terre Pané fromager Fricassée de légumes Yaourt local Biscuit	Potage crécy Cocotte de bœuf vbf Tortis BIO Fromage Fruit de saison		Salade de betteraves aux noix Calamars à la romaine Écrasé de brocolis Fromage BIO Quatre quart	
Goûter					