

**LE PRODUIT DU MOIS :**

La châtaigne, fruit du chataignier, est consommée depuis des millénaires. La France est le 4<sup>o</sup> 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 CENAC

## MENUS DU MOIS DE



2020



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine du 02 au 06.11</b>	<p>Potage de légumes</p> <p>Tajine d'agneau</p> <p>Pâtes Pyrénées</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Taboulé bio</p> <p>Fricassée de poulet mariné</p> <p>Choux fleurs bio béchamel</p> <p>Yaourt bio</p> <p>Fruit de saison bio</p>	<p>Coleslaw</p> <p>Escalope de porc au jus</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Fromage bio</p> <p>Mousse légère aux fruits</p>	<p>Tourin tomate vermicelles</p> <p>Omelette bio du chef</p> <p>Carottes épinards à la crème</p> <p>Montcadis</p> <p>Gâteau basque</p>	<p>Rillettes</p> <p>Filet de poisson du jour</p> <p>Riz pilaf bio</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Salade de fruits bio</p>
<b>Semaine du 09 au 13.11</b>	<p>Soupe de potiron</p> <p>Escalope de dinde forestière</p> <p>Duo de haricots bio</p> <p>Yaourt bio</p> <p>Biscuit</p>	<p>Carpaccio de betteraves</p> <p>Gnocchis à la crème de Parmesan</p> <p>Tome blanche</p> <p>Muffin à l'ananas</p>	<p>Férié</p>	<p>Menu des enfants</p>	<p>Velouté de légumes</p> <p>Bœuf bourguignon vbf</p> <p>Pâtes bio</p> <p>Bleu</p> <p>Fruit de saison bio</p>
<b>Semaine du 16 au 20.11</b>	<p>Velouté de châtaignes</p> <p>Risotto aux légumes</p> <p>Fromages et mascarpone</p> <p>Edam</p> <p>Panacotta aux fruits rouges</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Saucisse grillée au thym</p> <p>Lentilles bio</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Pommes caramélisées</p>	<p>Salade de céleri et surimi en rémoulade</p> <p>Bolognaise</p> <p>Tortis bio</p> <p>Yaourt local</p> <p>Palmito maison</p>	<p>Piémontaise</p> <p>Poisson à la bordelaise</p> <p>Fleurettes de romanesco</p> <p>Camembert bio</p> <p>Tarte au chocolat</p>	<p>Œuf mimosa</p> <p>Poulet bio au jus</p> <p>Frites</p> <p>Chanteneige</p> <p>Fruit de saison bio</p>
<b>Semaine du 23 au 27.11</b>	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>Dos de cabillaud Piperade</p> <p>Riz bio</p> <p>Brie</p> <p>Compote de fruits bio</p>	<p>Rosette</p> <p>Escalope de volaille sauce tomate</p> <p>Mijotés de légumes racines</p> <p>Emmental bio</p> <p>Brownies au chocolat</p>	<p>Tartine de camembert chaud</p> <p>Steak de veau vbf sauce crème</p> <p>Haricots verts bio</p> <p>Petit suisse</p> <p>Salade de fruits d'automne bio</p>	<p>Radis beurre</p> <p>Sauté de porc à la cévenole</p> <p>Semoule bio</p> <p>Yaourt nature bio</p> <p>Fruit de saison bio</p>	<p>Potage st germain</p> <p>Tartiflette végétarienne</p> <p>Salade bio locale</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