

**LE PRODUIT DU MOIS :**

Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas est l'un des fruits exotiques les plus appréciés. Il se consomme en Europe depuis le 16<sup>e</sup> 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 CENAC

MENUS DU MOIS DE



2021



**Bon appétit !**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 04 au 08.01	<p>Potage</p> <p>Pâtes bio</p> <p>Bolognaise</p> <p>Edam</p> <p>Compote de pomme bio</p>	<p>Émincé de chou, salade, pommes et emmental</p> <p>Sauté de poulet</p> <p>Carottes au jus</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Galette des rois</p>	<p>Mousse de foie</p> <p>Poisson meunière</p> <p>Écrasé de brocolis bio</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Gâteau basque</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>Chipolatas au jus</p> <p>Haricots coco à la tomate</p> <p>Gouda</p> <p>Fromage blanc et coulis</p>	<p>Chou chinois au curry</p> <p>Nuggets végétariens</p> <p>Riz bio aux petits légumes</p> <p>Fromage</p> <p>Œuf au lait bio</p>
Semaine du 11 au 15.01	<p>Potage poireaux et pommes de terre</p> <p>Escalope de porc au jus</p> <p>Haricots vert bio</p> <p>Petit suisse</p> <p>Poire façon belle Héléne</p>	<p>Champignons au tartare</p> <p>Haut de cuisse de poulet au thym</p> <p>Frites</p> <p>Fromage bio</p> <p>Ile flottante</p>	<p>Taboulé</p> <p>Steak haché grillé VBF</p> <p>Salsifis au jus</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Friand au fromage</p> <p>Parmentier de butternut et fromage</p> <p>Salade verte</p> <p>Tome blanche</p> <p>Gâteau d'anniversaire</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Filet de poisson</p> <p>Haricots plats</p> <p>Yaourt nature bio</p> <p>Fruit de saison</p>
Semaine du 18 au 22.01	<p>Soupe de légumes</p> <p>Émincé de volaille sauce hawaïenne</p> <p>Semoule bio</p> <p>Fromage bio</p> <p>Mousse chocolat</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Poisson du jour</p> <p>Gratin de chou fleur bio</p> <p>Petit filou</p> <p>Fruit de saison bio</p>	<p>Rosette</p> <p>Boeuf bourguignon VBF</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Muffin</p>	<p>Potage</p> <p>Wok de falafel, riz et Légumes au curry</p> <p>Brie</p> <p>Crème caramel</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Sauté de porc à la moutarde</p> <p>Pâtes bio</p> <p>Yaourt bio</p> <p>Biscuit bio</p>
Semaine du 25 au 29.01	<p>Potage de tomates</p> <p>Paupiette de veau VBF au jus</p> <p>Petits pois à la française</p> <p>Yaourt local</p> <p>Biscuit bio</p>	<p>Œufs mayonnaise</p> <p>Chili sin carne aux haricots rouges</p> <p>Riz bio</p> <p>Fromage bio</p> <p>Salade d'ananas</p>	<p>Potage de lentilles</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Haricots verts bio</p> <p>Kiri bio</p> <p>Panacotta vanille</p>	<p>menu des enfants</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Poisson du jour</p> <p>Carottes glacées</p> <p>Emmental bio</p> <p>Crumble aux fruits</p>
	<p>Produit Bio</p>	<p>Repas Végétarien</p>	<p>Préparation maison à base de produits frais</p>	<p>Produit de saison</p>	<p>Produit local</p>