
























Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

## École de Cénac

Novembre 2021



Bon appétit !

lundi 8 novembre	mardi 9 novembre	mercredi 10 novembre	jeudi 11 novembre	vendredi 12 novembre
				 Repas Végétarien
Velouté de légumes   	Piémontaise  	Tartine de camembert chaud 		Potage St Germain  
Steack haché VBF	Escalope de volaille panée  	Poplette d'agneau sauce tomate		Tartiflette végétarienne   
Macaronis sauce tomate 	Mijotés de légumes racines  	Haricots verts 	FERIE	Salade verte 
Brie	Emmental	Plateau de fromages		Entremet vanille
Compote de pommes 	Brownies au chocolat	Salade de fruits d'automne   		Biscuit

### Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.




































Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

## École de Cénac

Novembre 2021



Bon appétit !

lundi 15 novembre	mardi 16 novembre	mercredi 17 novembre	jeudi 18 novembre	vendredi 19 novembre
	 Repas Végétarien			
Soupe de potiron   	Salade de lentilles à l'avocat	Soupe de citrouille   	Radis beurre  	Velouté de brocolis   
Escalope de dinde forestière  	Risotto aux légumes  	Boeuf aux épices  	Sauté de porc cévenole  	Filet de lieu au citron 
Duo de haricots 	fromages et mascarpone	Boulgour	Carottes vapeur   	Tortis 
Yaourt aromatisé	Petit suisse	Plateau de fromages	Fromage blanc et	Osso Irraty 
Muffins aux pommes   	Oeuf au lait 	Poire  	Pommes caramélisées	Kaki chantilly  



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais

Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.





















Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

## École de Cénac

Novembre 2021



Bon appétit !

lundi 22 novembre	mardi 23 novembre	mercredi 24 novembre	jeudi 25 novembre	vendredi 26 novembre
 Repas Végétarien				
Velouté de châtaignes	Carottes râpées   	Salade de céleri florida 	Rosette	Œuf mimosa
Parmentier de chou fleurs 	Emincé de porc aux oignons  	Saucisse grillée au thym  	Poisson à la bordelaise 	Poulet au jus 
et boulgour 	Coquillettes 	Lentilles cuisinées	Fleurettes de romanesco	Pommes sautées  
Edam	Yaourt nature	Plateau de fromages	Mimolette	Saint nectaire
Beignet	Biscuit   	Palmito maison	Gâteau d'anniversaire 	Tranches d'oranges 



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge
















Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES














Semaine du 08 au 12.11		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
lundi	Velouté de légumes		X													
	Steack haché VBF															
	Macaronis sauce tomate	X														
	Brie		X													
	Compote de pommes															
mardi	Piémontaise			X												
	Escalope de volaille panée															
	Mijotés de légumes racines		X													
	Emmental		X													
	Brownies au chocolat	X	X	X												
mercredi	Tartine de camembert chaud		X													
	Poplette d'agneau sauce tomate															
	Haricots verts		X													
	Plateau de fromages		X													
	Salade de fruits d'automne															
jeudi																
	FERIE															
vendredi	Potage St Germain		X													
	Tartiflette végétarienne		X													
	Salade verte															
	Entremet vanille		X													
	Biscuit	X	X	X												

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 15 au 19.11














		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO <sub>2</sub> )	<b>Aucun</b>
lundi	Soupe de potiron															
	Escalope de dinde forestière															
	Duo de haricots															
	Yaourt aromatisé		X													
	Muffins aux pommes	X	X	X												
mardi	Salade de lentilles à l'avocat															
	Risotto aux légumes															
	fromages et mascarpone		X													
	Petit suisse		X													
	Oeuf au lait		X	X												
mercredi	Soupe de citrouille		X													
	Boeuf aux épices															
	Boulgour	X														
	Plateau de fromages		X													
	Poire															
jeudi	Radis beurre		X													
	Sauté de porc cévenole	X														
	Carottes vapeur															
	Fromage blanc et		X													
	Pommes caramélisées	X	X	X												
vendredi	Velouté de brocolis		X													
	Filet de lieu au citron		X								X					
	Tortis	X		X												
	Osso Irraty		X													
	Kaki chantilly		X													

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 22 au 26.11

		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)</b>	<b>Aucun</b>	
lundi	Velouté de châtaignes	X	X														
	Parmentier de chou fleurs		X														
	et boulgour	X															
	Edam		X														
	Beignet	X	X	X													
mardi	Carottes râpées																
	Emincé de porc aux oignons																
	Coquillettes	X															
	Yaourt nature		X														
	Biscuit	X	X	X													
mercredi	Salade de céleri florida			X													
	Saucisse grillée au thym																
	Lentilles cuisinées																
	Plateau de fromages		X														
	Palmito maison	X	X														
jeudi	Rosette																
	Poisson à la bordelaise	X									X						
	Fleurettes de romanesco																
	Mimolette		X														
	Gâteau d'anniversaire	X	X	X													
vendredi	Œuf mimosa			X													
	Poulet au jus																
	Pommes sautées																
	Saint nectaire		X														
	Tranches d'oranges																

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef