

MENUS

DU 15 JANVIER

AU 16 FÉVRIER 2018



semaine du 15 au 19 janvier					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	œufs durs mayonnaise	tomates vinaigrette	pamplemousse + sucre	salade coleslaw	salade de riz
viande poisson œufs	filet de poisson blanc en sauce	bœuf bourguignon	escalope de dinde viennoise	sauté d'agneau façon navarin	sauté de porc au paprika SP : sauté de dinde
accompa- gnement	riz*	pommes noisette	haricots verts*	quinoa*	chou-fleur
produit laitier	saint Nectaire portion	fromage blanc nature + sucre	tomme blanche portion	rondelé ail et fines herbes	camembert portion
dessert	compote de fruit	fruit de saison	semoule au lait	crème renversée napée de caramel	fruit de saison
goûter	jus de pomme et pepito	pain au chocolat	gourde de compote et madeleine	fruit de saison et yaourt à boire	lait nature et palmiers

semaine du 22 au 26 janvier					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	duo de choux en salade	tomates mozzarella	taboulé	macédoine mayonnaise	pâté de campagne SP : pâté de volaille
viande poisson œufs	saucisse SP : saucisse de volaille	pilons de poulet	filet de poisson sauce normande	bœuf carotte (carotte*)	steak haché
accompa- gnement	haricots blancs sauce tomate	purée de patate douce	courgette et tomate		potatoes
produit laitier	brie portion	carré frais	samos	mimolette portion	yaourt nature + sucre
dessert	les 2 vaches vanille*	fruit de saison	fruit de saison	tarte poire amandine	fruit de saison
goûter	fruit de saison et sablés	lait nature et spéculos	yaourt à boire et cookies	fruit de saison et moelleux marbré	gourde de compote et petit beurre

semaine du 29 janvier au 2 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade mélangée vinaigrette : p potage : m	piémontaise	saucisson SP : galatine de volaille	salade mélangée vinaigrette : m potage : p	concombre* façon tadjiki
viande poisson œufs	pané tomate mozzarella	blanquette de poisson	brochette de dinde orientale	rôti de porc SP : rôti de dinde	escalope de volaille à la crème et aux champignons
accompa- gnement	purée de brocolis	riz créole	légumes couscous et semoule	haricots beurre*	boullgour
produit laitier	chanteneige	saint paulin portion	Montboissier portion	yaourt aromatisé	cantal portion
dessert	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison	éclair au chocolat	compote de fruits
goûter	lait nature et boudoirs	jus d'orange et Pepito au chocolat	pain au chocolat	fruit de saison et moelleux marbré	fruit de saison et plumetis chocolat

semaine du 5 au 9 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	rillettes de thon	carottes râpées*	feuilles de chêne* : p potage : m	feuilles de chêne* : m potage : p	salade de pâtes*
viande poisson œufs	sauté de bœuf aux olives	côtes de porc SP : escalope de volaille	omelette nature	filet de poisson meunière citron	poulet à l'ananas
accompa- gnement	quinoa	brunoise de légumes	pommes de terre rissolées	épinards à la crème	riz thaï
produit laitier	emmental portion	rondelé nature	petit suisse nature + sucre	coulommiers portion	fromage blanc à la vanille
dessert	fruit de saison	crème dessert chocolat	fruit de saison	fruit de saison	compote de fruits
goûter	pain au chocolat	jus d'orange et palet breton	fruit de saison et yaourt à boire	gourde de compote et sablés	fruit de saison et pit fourré cacao

semaine du 12 au 16 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade verte* vinaigrette	salade de thon, tomates et haricots verts*	lentilles en salade	salade mâche et maïs	betteraves vinaigrette
viande poisson œufs	escalope de dinde	hachis parmentier maison	dos de colin sauce au beurre	curry de porc SP : curry de volaille	merguez
accompa- gnement	petits pois carottes		printanière de légumes	riz basmati	légumes couscous et semoule
produit laitier	fromage blanc nature + sucre	edam portion	tomme blanche portion	saint Môret	petits suisse aux fruits
dessert	riz au lait	beignet aux chocolat	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	gourde de compote et petit beurre	fruit de saison et madeleine	lait chocolaté et gaufre poudrée	jus de pomme et speculos	pain au lait et pâte de fruit

L'INFO DU MOIS



Zoom sur le panais

Qu'est ce que c'est?
Le panais est une longue racine blanche. Son goût : côté carotte pour la douceur et côté céleri-rave pour le fruité. Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte !

Un peu d'histoire...
Le panais était déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes, cultivées dans les monastères, énumérées dans le « capitulaire De Villis », ordonnance de l'époque de Charlemagne. L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance.

Culture :
Le panais préfère les terres fraîches, un peu lourdes, bien profondes. Il se plaît en plein soleil. Le panais se sème de février à juin et se récolte 4 mois après le semis. Ses racines peuvent passer l'hiver en terre, ce qui accroît leur goût sucré lorsqu'il gèle.



Viande Bovine Française



La restauration scolaire est assurée en totalité (fabrication et service) par du personnel municipal. La municipalité a fait le choix du service public pour garantir la qualité, le goût et l'équilibre nutritionnel.

Des modifications peuvent intervenir dans la composition des menus pour des raisons indépendantes de notre volonté.
(m) maternelles (é) élémentaires