

MENUS

DU 6 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2017



semaine du 6 au 10 novembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	taboulé	feuille de chêne vinaigrette	pâté de campagne SP : coupelle de volaille	macédoine mayonnaise	carottes râpées vinaigrette
viande poisson oeufs	saucisse SP : saucisse de volaille	dos de poisson sauce tomate	sauté de dinde basquaise	sauté d'agneau façon navarin	escalope viennoise
accompagnement	haricots blancs sauce tomate	coquillettes	boullgour et légumes basquaise	lentilles	gratin de chou-fleur
produit laitier	camembert portion	cantal portion	bleu portion	yaourt sucré	samos
dessert	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison	compote pomme fraise	paris brest
goûter	lait nature et madeleine	pain au lait et pâte de fruits	yaourt à boire et petits beurre	jus de pommes et palmiers	fruit de saison et pépito



semaine du 13 au 17 novembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	rillettes de thon	salade de concombre, feta et menthe	tomates et maïs vinaigrette	salade de pâtes	endives en salade
viande poisson oeufs	chili con carne	côtes de porc SP : escalope de volaille	bœuf bourguignon	pané tomate mozzarella	rôti de dinde
accompagnement	riz	brocolis	pomme de terre sarladaises	purée de carottes	farfalles
produit laitier	emmental portion	gouda portion	petit suisse aux fruits	brie portion	cantadou ail et fines herbes
dessert	fruit de saison	semoule au lait	compote de pomme banane	fruit de saison	yaourt aromatisé
goûter	pain au chocolat	jus de pomme et gaufre	yaourt à boire et plumetis chocolat	lait nature et palet breton	gourde de compote de fruits et petit beurre



semaine du 20 au 24 novembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade de betteraves	salade mélangée vinaigrette	coleslaw	œufs durs mayonnaise	salade de chou à la japonaise
viande poisson oeufs	curry de poisson	boulettes de bœuf aux épices	poulet au paprika	sauté de porc colombo SP : sauté de volaille colombo	steak haché
accompagnement	tortis	semoule et pois chiche	julienne de légumes	potatoes rissolées	ratatouille et riz
produit laitier	fromage blanc nature + sucre	coulommiers portion	tomme noire	rondelé aux noix	edam portion
dessert	tarte aux poires	compote de fraise	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	gourde de compote de fruits et spéculos	fruit de saison et petit fourré cacao	yaourt à boire et muffin	fruit de saison et cookies	jus d'orange et sablés



semaine du 27 novembre au 1 ^{er} décembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade iceberg et emmental	tomates à la mexicaine	concombre façon tadjiki	saucisson sec SP : galantine de volaille	salade de pâtes, maïs et tomates
viande poisson oeufs	poisson pané	blanquette de veau	cordon bleu	sauté de dinde aux 4 épices	rôti de porc SP : rôti de dinde
accompagnement	épinards à la crème	riz	brunoise de légumes	blé	choux kale
produit laitier	p'tit louis	yaourt aux fruits	cantal portion	rondelé nature	camembert portion
dessert	compote de poires	fruit de saison	éclair au chocolat	gélifié vanille	fruit de saison
goûter	jus d'orange et palets pur beurre	pain au lait et pâte de fruits	gourde de compote de fruits et boudoirs	fruit de saison et plumetis chocolat	lait nature et palmiers



semaine du 4 au 8 décembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade de feuille de chêne et olives	pâté de campagne SP : coupelle de volaille	salade de thon, tomates et haricots verts	salade mélangée et maïs vinaigrette	salade de lentilles et échalotes
viande poisson oeufs	poulet roti	escalope de volaille sauce forestière	hachis parmentier maison	steak haché sauce au poivre	dos de colin sauce au citron
accompagnement	purée de pomme de terre	printanière de légumes		haricots verts *	potatoes noisettes
produit laitier	carré frais	saint Paulin portion	carré de l'est	st Môret portion	petit suisse nature + sucre
dessert	crème dessert chocolat	fruit de saison	fruit de saison	semoule au lait	compote pomme framboise
goûter	fruit de saison et rocher coco	jus de pomme et pain au lait	fruit de saison et moelleux marbré	compote de fruits et sablés	lait nature et pépito

L'INFO DU MOIS

zoom sur... LE TOPINAMBOUR



Qu'est ce que c'est ?

Le topinambour est un légume racine : il s'agit de la partie comestible de la racine d'une plante. Cet « artichaut d'hiver » (à cause de sa saveur qui rappelle celle de l'artichaut et du fait qu'on le consomme en hiver) renferme de l'insuline et de l'oligofructose, deux substances qui contribuent à une bonne santé intestinale.

La variété la plus courante possède une forme ronde et bosselée, qui rappelle la racine de gingembre. Il existe aussi des topinambours de forme allongée, à la surface plus lisse. Dès les premiers gels de l'automne, le topinambour est à son apogée. Sa texture est croquante et très rafraîchissante.

Utilisation en cuisine :

Généralement consommé cuit, avec ou sans sa pelure, vous pouvez le faire bouillir, le sauter à la poêle ou le cuire au four. Il est délicieux en purées, en potages et dans les plats mijotés. Cru et tranché finement, il apporte une touche croustillante aux salades. C'est vraiment un beau légume à découvrir et facile à aimer !



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