

**LE PRODUIT DU MOIS :**

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

## MENUS DU MOIS DE



# ST CIERS SUR GIRONDE



## Novembre

## 2020



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 02 au 06.11	<b>Maquereaux</b> <b>Boulette agneau à la tomate</b> <b>Boulgour raz el hanout</b> <b>Fromage blanc sucré</b> <b>Biscuits</b>	<b>Salade de pâtes au pesto</b> <b>Fricassée de poulet mariné</b> <b>Choux fleurs béchamel</b> <b>Petit suisse sucré</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Coleslow</b> <b>Omelette du chef</b> <b>Salade</b> <b>Pyrénées</b> <b>Muffins aux pommes</b>	<b>Rillettes</b> <b>Filet de poisson du jour</b> <b>Riz pilaf</b> <b>Yaourt nature</b> <b>Salade de fruits</b>
Semaine du 09 au 13.11	<b>Rillette de thon</b> <b>Escalope de dinde forestière</b> <b>Duo de haricots</b> <b>Yaourt aromatisé</b> <b>Biscuits</b>	<b>Betteraves</b> <b>Gnocchis à la crème</b> <b>de parmesan</b> <b>Tome blanche</b> <b>Poire au chocolat</b>	<b>Croustillant au fromage</b> <b>Hot dog</b> <b>Frites</b> <b>Chanteneige</b> <b>Fruit</b>	<b>Pâté de campagne</b> <b>Sauté de porc à la cévenole</b> <b>Haricot vert</b> <b>Kiri</b> <b>Gâteau basque</b>
Semaine du 16 au 20.11	<b>Carottes râpées</b> <b>Risotto aux légumes</b> <b>fromages et mascarpone</b> <b>Petit louis</b> <b>Crème pâtissière à la vanille</b>	<b>Crêpe au fromage</b> <b>Chipolatas grillée au thym</b> <b>Lentilles</b> <b>Babybel</b> <b>Fruits</b>	<b>Saucisson à ail</b> <b>Poisson à la bordelaise</b> <b>Fleurettes de romanesco</b> <b>Biscuits</b> <b>Brownie</b>	<b>Piémontaise</b> <b>Poulet au jus</b> <b>Semoule</b> <b>Vache qui rit</b> <b>Fruit de saison</b>
Semaine du 23 au 27.11	<b>Concombre vinaigrette</b> <b>Dos de cabillaud</b> <b>Riz</b> <b>Brie</b> <b>Compote de fruits</b>	<b>Rosette</b> <b>Escalope de volaille panée maison sauce tomate</b> <b>Poêlée de légumes</b> <b>Emmental</b> <b>Fruits</b>	<b>Friands</b> <b>Tartiflette végétarienne</b> <b>Salade verte</b> <b>Petit suisse sucré</b> <b>Panna cotta fruit rouge</b>	<b>Oeuf mayonnaise</b> <b>Bœuf bourguignon VBF</b> <b>Pennes</b> <b>Entremet vanille</b> <b>Biscuit</b>

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

