

# École de St Ciers sur Gironde

2022

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.



Bon appétit !

lundi 21 novembre	mardi 22 novembre	mercredi 23 novembre	jeudi 24 novembre	vendredi 25 novembre
Présentation	Cécile	Clément	Flora	Repas Végétarien Catherine
	Feuilleté fromage			Oeufs mayonnaise
Escalope viennoise	Sauté de porc à la cévenole		Filet lieu	Tartiflette végétarienne
Petit pois	Mijotés de légumes racines (carottes navets panais)		Haricots beurre	Salade
Brie			Gouda	
Biscuit roulé confiture	Yaourt nature sucré		Tarte aux pommes	Brioche perdue

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