

LE PRODUIT DU MOIS :

Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas est l'un des fruits exotiques les plus appréciés. Il se consomme en Europe depuis le 16^e siècle, après que Christophe Colomb l'ait ramené en Espagne. On l'utilise dans des recettes sucrées ou salées, cru ou cuit. Si on en trouve toute l'année, la meilleure saison est de décembre à mars. Avec lui, faites le plein de vitamines en hiver!



École de YVRAC Végétariens

MENUS DU MOIS DE



2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 04 au 08.01	Pomme de terre tartare Omelette Salade verte aux croûtons Kiri+pain BIO Galette des rois	Potage crécy Steack soja Tortis BIO Emmental Fruit de saison BIO	Betteraves vinaigrette aux agrumes Nuggets fromage Semoule Yaourt nature sucré BIO Pomme caramélisée, éclats de spéculos	Wrap de surimi Wok de falafels au curry Riz BIO Petit louis Mousse chocolat	Salade aux pommes et au fromage Calamars à la romaine Écrasé de brocolis Pyrénées Mouliné ananas chantilly aux amandes
Goûters	Jus raisin+pain+chocolat	Yaourt+biscuit+ jus	Compote+lingotin+pain	Fruit+fromage+pain	Chocolatine+jus de fruit
Semaine du 11 au 15.01	Potage poireaux et pommes de terre Quiche aux petits légumes Gratin de chou-fleur Petit suisse Fruit de saison BIO	Champignons au Tartare Dos de colin rôti persillade citron Purée de pommes de terre Edam BIO+ pain BIO Ile flottante	Taboulé Steack fromager Panais au jus Camembert BIO Poire chocolat	Potage de légumes Parmentier de citrouille et fromage Salade verte Vache qui rit Gâteau d'anniversaire	Friand fromage Filet de saumon au thym Haricots plats Yaourt aromatisé Fruit de saison
Goûters	Compote+pain+fromage	Fruit+Yaourt+biscuit	Pain+pate tartiner+jus de fruit	Fruit+pain +lingotin	Beignet+jus de fruit
Semaine du 18 au 22.01	Feuilleté fromage Boulettes sauce hawaïenne Poêlée de légumes verts Samos + PAIN BIO Crème caramel	Émincé de chou, salade, pommes et emmental Pâtes BIO à la Bolognaise végété Petit filou Fruit de saison	Bruschetta Poisson Meunière Épinards béchamel Yaourt local Pain perdu	MENU DES ENFANTS 	Carottes râpées BIO Omelette Haricots Vendéens Fromage blanc et coulis Biscuit BIO
Goûters	Fruit+pain au lait+chocolat	Pain+fromage+ compote	Pain+ pate tartiner+banane	Yaourt+biscuit+jus fruit	Chocolatine+fruit
Semaine du 25 au 29.01	Potage de tomates Pizza fromage Petits pois à la française Yaourt aromatisé Biscuit	Œufs mayonnaise Chili sin carne aux haricots rouges végété Riz BIO St môret Carpaccio d'ananas	Salade de lentilles BIO Nuggets céréales Haricots verts Fromage BIO+pain BIO Flan pâtissier	Salade hawaïenne à l'ananas Steack soja Frites Brie Fruit de saison bio	Pâté de campagne Filet de poisson du jour Carottes glacées Kiri Crumble aux fruits
Goûters	Pain+fromage+ compote	Yaourt+biscuit+ jus	Brioche+ pate tartiner+ fruit	Jus fruit+pain+chocolat	Chocolatine+fruit

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

