

## LE PRODUIT DU MOIS :

Originnaire d'Amérique du Sud, l'ananas est l'un des fruits exotiques les plus appréciés. Il se consomme en Europe depuis le 16<sup>e</sup> 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 CARS

## MENUS DU MOIS DE



2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 04 au 08.01	Salade de lentilles Omelette Salade verte Fromage Fruits de saison	Concombre a l'échalote pilon de poulet Carotte vichy Fromage yaourt sucré	Potage vermicelle Bourignon Tortis Fromage fruits de saison	Salade et pain croquant au fromage Calamars à la romaine Écrasé de brocolis Fromage Galettes des rois
Semaine du 11 au 15.01	Potage poireaux et pommes de terre Escalope de porc au jus Gratin de chou-fleur Petit suisse Ananas caramélisé	Champignons au Tartare Dos de colin rôti persillade citron Purée de pommes de terre Fromage Ile flottante	Potage de légumes Parmentier aux petits légumes Salade verte Fromage Gâteau d'anniversaire	Friand fromage Poulet rôti au thym Haricots plats Yaourt nature Fruit de saison
Semaine du 18 au 22.01	Bruschetta Émincé de volaille sauce hawaïenne Poêlée de navets et champignons Fromage Mousse chocolat	Émincé de chou, salade, pommes et emmental Pâtes à la Bolognaise Petit filou Fruit de saison	Radis beurre Wok de falafel, riz et Légumes au curry Fromage Crème caramel	Carottes râpées Échine de porc rôtie Haricots Vendéens Fromage blanc et coulis Biscuit
Semaine du 25 au 29.01	Potage de tomates Paupiette de veau au jus Petits pois à la française Yaourt local Biscuit	Œufs mayonnaise Chili sin carne aux haricots rouges Riz Fromage Carpaccio d'ananas	Salade hawaïenne à l'ananas Rôti de Bœuf vbf Frites Yaourt aux fruits Fruit de saison	Pâté de campagne Filet de poisson du jour Carottes glacées Fromage Crumble aux fruits

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

