

LE PRODUIT DU MOIS :

La châtaigne, fruit du chataignier, est consommée depuis des millénaires. La France est le 4^e 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 Vérac****MENUS DU MOIS DE****2020****Bon appétit !**

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 02 au 06.11	Soupe de citrouille Spaghetti bolognaise Saint moret Compote de fruits	Rosette Waterzooi Mijotés de légumes racines Emmental Brownies au chocolat	Radis beurre Blanquette de porc Semoule Yaourt nature Fruit de saison	Potage aux champignons Tartiflette végétarienne Salade verte Fromage blanc Spéculos
Semaine du 09 au 13.11	Velouté de châtaignes Flamiche au maroille Edam Fruit de saison	Salade d'endives au bleu Emincé de porc aux oignons Coquillettes Fromage Tarte au sucre	Soupe vermicelles Poulet au jus Fondue de poireaux Camembert Gâteau d'anniversaire	Œuf mayonnaise Moules marinière Frites Chanteneige Panacotta spéculos
Semaine du 16 au 20.11	Soupe de potiron Rôti de porc à la bière Purée de carotte Yaourt aromatisé Muffins aux myrtilles	Salade de chou rouge aux pommes Gnocchis à la crème de parmesan Tome blanche Lintzer torte	MENU DES ENFANTS 	Velouté de légumes Carbonnade flamande Coquillettes Bleu Fruit de saison
Semaine du 23 au 27.11	Rillettes de maquereau Boulette d'agneau façon couscous Semoule Pyrénées Fromage blanc et crème de marrons	Salade de pâtes au pesto Bouchée à la reine Choux fleurs béchamel Petit suisse sucré Fruit de saison	Tourin tomate vermicelles Welsh À l'oeuf Fromage Gaufre	Potage de légumes Filet de poisson du jour Gratin de brocolis Yaourt nature Fruit de saison

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

