


La banane, originaire d'Asie du sud-est, est consommée depuis 7000 ans. Elle pousse dans les pays tropicaux, sur le bananier, qui n'est pas un arbre, mais une herbe géante ! Ce fruit apporte tonus et énergie, il est pauvre en graisses, c'est le goûter idéal. Il existe plus de 1000 variétés comestibles, à consommer crues ou cuites.

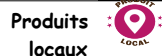
# Ecole de Véraac

Menus du mois

Janvier 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du 03 au 07.01	Potage de légumes Spaghettis Bolognaises Fromage Galette des rois	Friand Omelette Poêlée de légumes Yaourt local Biscuit		Potage crécy Carbonnade flammande Tortis Fromage Fruit de saison	Pâté de campagne Filet de poisson du jour Carottes glacées Fromage Crumble aux fruits
Goûter					
<i>spécification</i>	<i>Repas végétarien</i>				
Semaine du 10 au 14.01	Potage de légumes Pâtes carbonara Végétarienne Fromage Gâteau d'anniversaire	Soupe citrouille Rôti de bœuf vbf Rosties Petit suisse Fruit de saison		Menu des enfants 	Salade mais croûton Calamars à la romaine Gratin de brocolis Fromage Fruit de saison
Goûter					
<i>spécification</i>				<i>Repas végétarien</i>	
Semaine du 17 au 21.01	Potage poireaux et pommes de terre Rôti de porc Lentilles Petit suisse Fruit de saison	Saucisson Poisson à la provençale Purée de pommes de terre Fromage Banane chantilly		Carottes râpées Paëlla Végétarienne Fromage Compote de pomme	Potage de légumes Poulet rôti au thym Haricots plats Yaourt nature Fruit de saison
Goûter					
<i>spécification</i>				<i>Repas végétarien</i>	
Semaine du 24 au 28.01	Crêpe fromage Émincé de volaille au curry Poêlée de légumes et champignons Fromage Mousse chocolat	Betterave Pâtes Carbonara Petit filou Crème caramel		Potage de légumes Bruschetta végétarienne Salade verte Fromage Fruit de saison	Carottes râpées Échine de porc rôtie Haricots vendéens Fromage blanc et coulis Biscuit
Goûter					



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de bœuf  
D'origine française



Produit frais,  
Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée