

LE PRODUIT DU MOIS :

La châtaigne, fruit du châtaignier, est consommée depuis des millénaires. La France est le 4° 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 Génissac

MENUS DU MOIS DE Novembre 2020



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 02 au 06.11	Concombre vinaigrette Dos de cabillaud Pipérade Riz Brie Compote de fruits	Rosette Escalope de dinde panée Mijotés de légumes racines Emmental Brownies au chocolat	Tartine de camembert chaud Steak de veau VBF sauce crème Haricots verts Petit suisse Salade de fruits d'automne	Râpés de radis et carottes Sauté de porc à la cévenole Semoule Yaourt nature Fruit de saison	Potage St Germain Tartiflette végétarienne Entremet vanille Biscuit
Goûters			Pain chocolat		
Semaine du 09 au 13.11	Velouté de châtaignes Risotto aux légumes et fromage Edam Panacotta aux fruits rouges	Carottes râpées Emincé de porc aux oignons Coquillettes Fromage blanc et Pommes confites	ferié	Piémontaise Poisson à la bordelaise Fleurettes de romanesco Camembert Gâteau d'anniversaire	Œuf mimosa Haut de cuisse Frites Chanteneige Fruit de saison
Semaine du 16 au 20.11	Soupe de potiron Escalope de dinde forestière Duo de haricots Yaourt aromatisé Muffins aux myrtilles	Salade composée du chef Gnocchis à la crème de parmesan Tome blanche Timbale de poire chocolat	Salade de céleri et surimi en rémoulade Saucisse grillée au thym Lentilles cuisinées Yaourt local Palmito maison	MENU DES ENFANTS 	Velouté de légumes Bœuf bourguignon VBF Tortis Bleu Fruit de saison
Goûters			Pain confiture		
Semaine du 23 au 27.11	Potage de légumes Boules d'agneau Boulgour raz el hanout Pyrénées Fromage blanc et crème de marrons	Salade de pâtes au pesto Fricassée de poulet mariné Choux fleurs béchamel Petit suisse sucré Fruit de saison	Coleslaw Longe de porc au jus Pommes rissolées Kiri Mousse légère aux fruits	Tourin tomate vermicelles Omelette du chef Epinards à la crème Montcadis Gâteau basque	Rillettes Filet de poisson du jour Riz pilaf Yaourt nature Salade de fruits
Goûters			Madeleines fraise		

Légende : Produit ou repas Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base De produits frais



Produit de saison



Produit local

