

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres et minéraux, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

# École de Saint-Sauveur

## MENUS DU MOIS DE novembre 2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 01 au 05.11	Férié TOUSSAINT	VACANCES	VACANCES	VACANCES
Semaine du 08 au 12.11	Tourin à la tomate Cordon bleu Haricots verts Petits Suisses au sucre	Carottes et radis noir rapées Pâtes bolognaise(VBF) Yaourt gourmand	Férié ARMISTICE	Choux rouges & concombres Poulet oignons/champignons(VF) Pommes sautées Pâtisserie
Semaine du 15 au 19.11	Crème de citrouille Kefta d'agneau à la tomate Semoule Fruit de saison	Salade de pâtes Steak Haché (VBF) Brocolis & carottes à la crème Beignet au chocolat	Potage de légumes Chipolatas(VPF) Lentilles vertes Liégeois vanille	Feuilleté au fromage Poisson du jour Haricots plats/ Pommes de terre campagnardes Yaourt aromatisé
Semaine du 22 au 26.11	Potage poireaux/p de terre Lasagne Fromage/champignons Salade verte Flan au caramel	Salade verte au fromage Blanquette de dinde(VF) Riz et carottes Gauffre au chocolat	Bouillon de veau vermicelles Croque-monsieur Haricots beurre Riz au lait	Oeufs mimosa Poisson blanc pané au citron Purée de butternut Fromage blanc au sucre

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local



VF : Volaille Française

VBF : Viande Bovine Française

VPF : Viande de porc français