

LES COURGES

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

Ecole de CARCANS

Menus du mois

Décembre 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du	Potage poireaux pommes de terre	Œuf mimosa	Rillettes de sardines	Potage vermicelle	Betterave vinaigrette
28-nov	Poisson du jour sauce au citron	Lasagnes	Steak de porc à la moutarde	Pot au feu de volaille	Hachis parmentier
au	Brocolis sautés et riz BIO	ricotta et trévisé	Lentilles BIO/courgettes sautées	et ses légumes /pdt	Salade de saison
02-déc	Yaourt local	Fromage AOP		Camembert BIO	Fromage blanc sucré/biscuit
		Salade d'agrumes	Fruit frais de saison		
Goûter					
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Potage Dubarry	Rillettes	Salade hawaïenne à l'ananas	Tartine mousse de thon	Céleri rémoulade
05-déc	Omelette BIO au fromage	Poisson crème de poireaux	Merguez et confiture de poivrons	Saucisse grillée	Moules crème marinière
au	Pommes rissolées/Salade verte	Poelee de legumes oubliés/nolenta	doux au safran	Haricots coco cuisines/carottes	Pommes frites
09-déc			Riz	nersillés	Petit suisse
	Fruit de saison BIO	Riz BIO au lait	Fromage AOP	Fruit frais de saison	Pomme au four
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>		Repas de Noël	
Semaine du	Pomme de terre tartare	Velouté de champignons	Feuilleté au fromage		Menu du chef!!
12 au 16 .12	Steak haché VBF	Spaghettis carbo végétale	Haut de cuisse de poulet rôti		
	Gratin de choux fleurs BIO/cœur de hié	Haricots verts BIO	Carottes sautées/lentilles	Repas de Noël	
		Yaourt aux fruits BIO	Fromage		
Goûter	Fromage blanc/compote				

École de CARCANS

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 28 novembre	mardi 29 novembre	mercredi 30 novembre	jeudi 1 décembre	vendredi 2 décembre
	Repas Végétarien			
Jacques de la Marche	Saturnin	André	Florence	Viviane
Potage poireaux pommes de terre	Œuf mimosa	Rillettes de sardines	Potage vermicelle	Betterave vinaigrette
Poisson du jour sauce au citron	Lasagnes	Steak de porc à la moutarde	Pot au feu de volaille	Hachis parmentier
Brocolis sautés et riz BIO	ricotta et trévis	Lentilles BIO/courgettes sautées	et ses légumes /pdt	Salade de saison
Yaourt local	Fromage AOP		Camembert BIO	Fromage blanc sucré/biscuit
	Salade d'agrumes	Fruit frais de saison		

École de CARCANS

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 5 décembre	mardi 6 décembre	mercredi 7 décembre	jeudi 8 décembre	vendredi 9 décembre
Gérald	Nicolas	Ambroise	Immaculée Conception	Pierre Fourier
Potage Dubarry	Rillettes	Salade hawaïenne à l'ananas	Tartine mousse de thon	Céleri rémoulade
Omelette BIO au fromage	Poisson crème de poireaux	Merguez et confiture de poivrons doux au safran	Saucisse grillée	Moules crème marinière
Pommes rissolées/Salade verte	Poêlée de légumes oubliés/polenta	Riz	Haricots coco cuisinés/carottes persillés	Pommes frites
		Fromage AOP		Petit suisse
Fruit de saison BIO	Riz BIO au lait		Fruit frais de saison	Pomme au four














École de CARCANS

Décembre 2022
















Bon appétit !

lundi 12 décembre	mardi 13 décembre	mercredi 14 décembre	jeudi 15 décembre	vendredi 16 décembre
	Repas Végétarien		Repas de Noël	
Jeanne-Françoise de Chantal	Lucie	Odile	Ninon	Alice
Pomme de terre tartare	Velouté de champignons	Feuilleté au fromage		Menu du chef!!
Steak haché VBF	Spaghettis carbo végétale	Haut de cuisse de poulet rôti		
Gratin de choux fleurs BIO/cœur de blé	Haricots verts BIO	Carottes sautées/lentilles	Repas de Noël	
	Yaourt aux fruits BIO	Fromage		
Fromage blanc/compote				

Semaine du		 Céréales contenant du gluten <small>(blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)</small>	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques <small>(amandes, noisettes, noix, Noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)</small>	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
lundi	Potage poireaux pommes de terre	X														
	Poisson du jour sauce au citron	X									X	X	X			
	Brocolis sautés et riz BIO															
	Yaourt local		X													
mardi	Œuf mimosa			X			X								X	
	Lasagnes ricotta et trévis	X	X				X								X	
	Fromage AOP		X													
	Salade d'agrumes															
mercredi	Rillettes de sardines										X	X	X			
	Steak de porc à la moutarde						X								X	
	Lentilles BIO/courgettes sautées	X														
	Fruit frais de saison															
jeudi	Potage vermicelle	X														
	Pot au feu de volaille et ses légumes /pdt	X														
	Camembert BIO		X													
vendredi	Betterave vinaigrette						X								X	
	Hachis parmentier	X	X													
	Salade de saison						X								X	
	Fromage blanc sucré/biscuit	X	X													














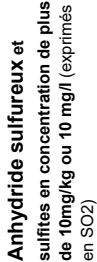

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

Semaine du		 Céréales contenant du gluten <small>(blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)</small>	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques <small>(amandes, noisettes, noix, Noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)</small>	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
lundi	Potage Dubarry	X														
	Omelette BIO au fromage		X	X												
	Pommes rissolées/Salade verte						X								X	
	Fruit de saison BIO															
mardi	Rillettes	X														
	Poisson crème de poireaux										X	X	X			
	Poêlée de légumes oubliés/polenta	X														
	Riz BIO au lait		X													
mercredi	Salade hawaïenne à l'ananas						X								X	
	Riz et confiture de poivrons doux au	X														
	Fromage AOP		X													
	Fruit de saison BIO															
jeudi	Tartine mousse de thon	X							X		X	X	X			
	Saucisse grillée	X														
	Carottes persillées/coco cuisinés	X														
	Fruit frais de saison															
vendredi	Céleri rémoulade			X			X		X						X	
	Moules crème marinière												X			
	Pommes frites															
	Petit suisse		X													
	Pomme au four															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

Semaine du 12 au 16 .12																
		Céréales contenant du gluten <small>(blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)</small>	Lait	Oeufs	Arachides	Soja	Moutarde	Fruits à coques <small>(amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)</small>	Céleri	Graines de sésame	Poissons	Crustacés	Mollusques	Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
lundi	Pomme de terre tartare	X	X				X									
	Steak haché VBF															
	Gratin de choux fleurs BIO/cœur de b	X	X													
	Fromage blanc/compote		X													
mardi	Velouté de champignons	X														
	Spaghettis carbo végétale	X														
	Haricots verts BIO															
	Yaourt aux fruits BIO		X													
mercredi	Feuilleté au fromage	X	X	X												
	Haut de cuisse de poulet rôti															
	Carottes sautées/lentilles															
	Fromage		X													
jeudi	Repas de Noël															
vendredi	Menu du chef!!															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef