

MENU DE NOVEMBRE 2011



Le coin des infos

Fruits et légumes de saison




Consommer des fruits et légumes de saison permet - outre l'avantage de la fraîcheur pour la qualité des produits - d'éviter les productions lointaines ou délocalisées, avec leurs conséquences sanitaires (utilisation accrue de conservateurs, possibilité d'irradiation), environnementales (énergie, transport, surcroît d'emballages) et sociales (concurrence entre producteurs de la planète, au détriment de l'économie locale).

legumes : betterave, blettes, brocoli, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou frisé, endive, épinards, laitue, salades diverses, flageolet, navet, oignon, radis, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour

fruits : châtaigne, coing, datte, orange, papaye, pamplemousse, poire, pomme, noix, raisin



	lundi 07	lundi 14	lundi 21	lundi 28
	cœur de palmier avocats escalope de volaille salsifis au beurre bûche mi-chèvre	endives aux noix rôti de porc mojettes de vendée fromage blanc sucré	champignon à la grecque rôti de veau jardinière de légumes carré frais 1/2 poire	velouté de légumes saumonette à la tomate riz blanc tarte chocolat 1/2 poire
mercredi 02	mardi 08	mardi 15	mardi 22	mardi 29
taboulé filet de merlu haricots verts flan caramel	râpé de carottes et pommes vertes ragout de boeuf champignons riz blanc mousse au chocolat	poireaux en velouté bœuf sauce bolognaise boulgour camembert 1/2 poire	betterave crue avocat tranche d'agneau semoule dorée yaourt aromatisé	salade de pâtes emmental émincé de porc sauce mexicaine carottes vapeur kiwis/pommes sucrés
jeudi 03	jeudi 10	jeudi 17	jeudi 24	
betterave crue céleri rémoulade saucisses merguez pommes vapeur part de comté	concombres à la crème poisson pané lentilles vertes p'tit louis compote	râpé carottes olives cuisses de poulet choux fleur béchamel part d'emmental	sardine à l'huile jambon braisé purée de légumes brie portion pomme	
vendredi 04	vendredi 11	vendredi 18	vendredi 25	
salade de cervelas cornichons spagettis bolognaises yaourt nature langue de chat	ARMISTICE 1914-1918	saucisson sec beurre dos de cabillaud macaronis liégeois 1/2 pomme	endives aux noix noix de joue de boeuf céréales gourmandes fromage de chèvre pêche	LEGENDE Légumes et fruits crus Légumes et fruits cuits Plat protidique Féculent Produit laitier