

MENU SCOLAIRE DU MOIS DE SEPTEMBRE 2022

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 5 au vendredi 9	Roulade de volaille Escalope de dinde Chou-fleur persillé Fromage ail et fines herbes Fromage blanc nature Pomme	Menu végétarien Macédoine mayonnaise Gnocchis à la tomate Yaourt nature Raisin	Salade de riz Saucisse de volaille Epinards à la crème Fromage blanc arôme Compote	Melon Sauté de bœuf Haricots verts Emmental Petit suisse nature Glace	Salade verte Brandade de poisson Saint Nectaire Yaourt arôme Prunes
Goûter	Pain et chocolat Petit suisse nature / Compote	Cake au citron / Yaourt nature Jus d'orange	Madeleine / Mousse au chocolat Pêche	Pain et beurre Lait chocolaté / Banane	Mini croissant Petit suisse nature / Poire
Du lundi 12 au vendredi 16	Céleri rémoulade Sauté de veau (sauce forestière) Semoule Pont l'Evêque Yaourt nature Flan caramel	Menu végétarien Tomates vinaigrette Bolognaise de lentilles Spaghetti Petit suisse arôme Poire	Crêpe au fromage Aiguillettes de poulet (sauce champignon) Riz Brie Fromage blanc nature Orange	Blé Andalous Filet de poisson pané Carottes Vache qui rit Fromage blanc arôme Raisin	Pastèque Nuggets de poulet Gratin de brocolis Yaourt de la ferme de Viltain Glace vanille
Goûter	BN chocolat Fromage blanc nature / Raisins secs	Pain et camembert Compote	Brownies / Lait chocolaté Jus de pomme	Pain et confiture Petit suisse arôme / Compote	Roulé du chef / Yaourt nature Banane
Du lundi 19 au vendredi 23	Carottes râpées Filet de lieu (sauce ciboulette) Blé Fromage blanc arôme Prune	Betteraves vinaigrette Escalope de dinde (sauce camembert) Haricots verts Cœur cendré Petit suisse nature Cake au chocolat	Cervelas Boulettes de bœuf (sauce tomate) Purée de légumes Fromage frais nature Yaourt arôme Pomme	Melon Sauté de veau (sauce crème) Riz Carré Liqueil Petit suisse arôme Mousse au chocolat	Menu végétarien Tomates vinaigrette Tartiflette végétarienne Yaourt nature Banane
Goûter	Pain et pâte à tartiner Yaourt nature / Jus d'ananas	Goûter des Antes	Céréales / Lait chocolaté Compote	Gâteau au yaourt Fromage blanc nature / Raisin	Pain et miel Petit suisse nature / Poire
Du lundi 26 au vendredi 30	Melon Filet de colin (sauce crème) Coquillettes Saint Nectaire Fromage blanc nature Compote	Salade de lentilles Normandin de veau Petits pois Petit suisse arôme Ananas	Macédoine mayonnaise Poulet rôti Chou-fleur persillé Yaourt arôme Clafoutis	Menu végétarien Concombre vinaigrette Omelette (sauce tomate) Frites Coulommiers Petit suisse nature Raisin	Œuf dur mayonnaise Sauté de bœuf Epinards à la crème Emmental Fromage blanc arôme Prune
Goûter	Baguette viennoise Lait chocolaté / Pomme	Goûter de la Grange	Pain et vache qui rit Compote	Pain et chocolat / Yaourt arôme Compote	Gaufre au sucre Petit suisse nature / Poire





Côté Marmite

SEPTEMBRE 2022

GOULASH

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500 g d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 kg de bœuf dans le gîte
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de marjolaine



Préparation :

Découper la viande en cubes et couper les oignons.

Écraser les 3 gousses d'ail.

Faire fondre le beurre à feu doux et y ajouter les oignons et l'ail.

Faire dorer et retirer du feu.

Faire revenir à feu vif les morceaux de viande et ajouter les oignons, saupoudrer le paprika et mouiller avec le bouillon de bœuf, mélanger le tout.

Ajouter ensuite le cumin et la marjolaine, saler et laisser mijoter 3 heures. Servir avec des pommes de terre vapeur.

Plus le plat est mijoté, meilleur il est.

Bon appétit !

Quelques idées pour le soir



Tomates mozzarella
Jambon blanc
Coquillettes
Pomme

Salade verte et surimi
Brandade de poisson
Raisins



Quiche Lorraine
Salade verte
Yaourt au fruit

Le petit marché de la rentrée

C'est la rentrée et sur les étals du marché, vous allez trouver une multitude de fruits et légumes de saison.

Fruits : raisin, prunes, pêche, myrtilles, mûre, framboises, melon, figues.

Légumes : poivron, laitue, haricots verts, fenouil, courgettes, concombre, chou-fleur, aubergine, artichaut.

De quoi faire le plein de vitamines !!!



« La mûre »

La mûre, mûre sauvage ou mûron, aussi appelé meuron en Suisse romande, en Savoie ainsi que dans les Hauts-de-France¹, est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre *Rubus*, de la famille des Rosacées, comme le framboisier.

La mûre est de couleur noir bleuâtre à maturité, en général à la fin de l'été, vers septembre.

Comestible, d'un goût sucré, la mûre est en réalité un faux-fruit car elle n'est pas issue du pistil de la fleur.

Les fleurs de la mûre sauvage sont blanches ou blanc rosé.

La mûre se déguste en dessert accompagnée de sucre et de crème Chantilly.

