

MENUS DU MOIS DE MARS 2019

(sous réserve d'approvisionnement)



En Mars les légumes et fruits de saison sont :

La pomme

Les épinards

Les carottes

Nous découvrons :

L'eau à l'état solide

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Du 11 Au 15	Mélange harmonie (scarole, chou rouge, maïs) Chili con carné <i>Chili végétarien</i> Riz de Camargue Seillou Liégeois vanille	Pizza Quenelles sauce aurore / Epinards mornay Yaourt fermier sucré Fruit de saison	Salade de penne parisienne (tomates, maïs, oignons) Escalope de poulet aux herbes <i>Œufs durs</i> Carottes vichy Emmental à la coupe Fruit de saison	Coleslaw Filet de merlu sauce oriental <i>Emincé de soja à la tomate</i> Boulgour Tartare Ananas au sirop
Du 18 Au 22	Taboulé Omelette / Poêlée de légumes Berger de Lozère Fruit de saison	Batavia Saucisse de Toulouse <i>Pennes à la bolognaise de lentilles</i> Lentilles au jus Saint Marcellin à la coupe Navette (Région PACA)	Radis râpés Bœuf gardian <i>Ragoût de pois chiches</i> Pommes noisette Fromage blanc nature Gelée de groseille (eau à l'état solide) Acras de morue	Quiche au fromage Filet meunière et citron <i>Nuggets de blé</i> Carottes à l'huile d'olives Rondelé Fruit de saison
Du 25 Au 29	Salade verte Raviolis potimarron et emmental sauce crème Yaourt nature Crème de marrons	Tapenade noire sur toast Cordon bleu <i>Pané de blé et épinards</i> Brocolis à la crème Edam Fruit de saison	Salade de lentilles Braisé de bœuf à l'échalote <i>Tortilla de pommes de terre</i> Haricots verts à l'huile d'olives Cabécou Fruit de saison	Carottes râpées Moqueca de colin (lait de coco) <i>Quenelles sauce provençale</i> Riz de Camargue Camembert à la coupe Compote

* La variante VEGETARIEN vous est indiquée en italique sur le menu

Information allergènes: présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.



Produits label Indication Géographique Protégée



Produits label Appellation d'origine contrôlée



Produits locaux



Produits label Agriculture biologique



Produits locaux avec label Sud de France