

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.

Ecole de Plassac

Menus du mois

Novembre 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
spécification	Repas Végétarien				
Semaine du 08 au 12.11	Soupe de potiron Cordon bleu Duo de haricots Compote de pommes	Repas Végétarien Croustillant fromage Petits pois Fromage Crème dessert		ferié	Bœuf bourguignon VBF Tortis Fromage Fruit de saison
Goûter					
spécification					
Semaine du 15 au 19.11	Velouté de châtaignes Boulettes de boeuf à la tomate Carottes Beignet aux pommes	Emincé de porc aux oignons Coquillettes Fromage blanc et Pommes caramélisées		Rosette Poisson à la bordelaise Fleurettes de romanesco Pâtisserie	Poulet au jus Pommes sautées Fromage Fruit de saison
Goûter					
spécification					
Semaine du 22 au 26.11	Dos de cabillaud piperade Riz Fromage Compote de fruits	Piémontaise Escalope de volaille panée sauce tomate Mijotés de légumes racines Brownies au chocolat		pâtes bolognaise Salade verte Entremet vanille Biscuit	Potage st germain Sauté de porc à la cévenole Haricots plats Fruit de saison
Goûter					

Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée