

LE PRODUIT DU MOIS :
 Le chocolat est un aliment fabriqué à partir de la fève de cacao, qui pousse en Amérique centrale. Les mayas le consommait déjà, mais pas comme nous, car le chocolat à croquer n'a que 200 ans ! Il apporte du magnésium mais aussi beaucoup d'énergie et il ne faut pas en abuser car on peut prendre du poids.



collège Lestonnac

Menus du mois



2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>					
Semaine du 29.03 au 02.04	tarte trois fromages carottes râpées tomates au basilic ailerons marinés poisson à la bordelaise pizza courgettes farfales fromage/laitage compote de pommes spéculos flan caramel fruit de saison	concombres œufs dure salade fromage croustons couscous merguez couscous poulet falafel semoule légumes couscous fromage/laitage liégeois vanille fruit de saison tarte chocolat	carottes râpées lasagnes bolognaise salade verte fromage/laitage compote pommes fraise fruit de saison	terrine de campagne salade de tomates mais betteraves vinaigrette fricassée de porc à l'ancienne roti de boeuf panés fromager frites carottes glacées fromage/laitage fruit de saison brownies yaourt fruit mixé	bol de riz sauce forestière fruit
Goûters					
<i>spécification</i>					
Semaine du 05 au 09.04	Férié	salade de champignons frais charcuterie chou rémoulade parmentier de bœuf cuisse de poulet rôtis quiche salade verte purée de pommes de terre fromage/laitage fruit de saison chocolat de paques beignet aux pommes	salade fromagère nugget's de poulet plein filet riz chili d'haricots fromage/laitage fruit de saison salade d'oranges	repas surprise	salade de lentilles surimi mayonnaise radis calmars à la romaine poisson frais du marché crêpes jambon fromage boulgour piperade fromage/laitage yaourt aromatisé pâtisserie fruit de saison