



NOVEMBRE 2021:

A la découverte des choux

LUNDI 08 NOVEMBRE	MARDI 09 NOVEMBRE	JEUDI 11 NOVEMBRE	VENDREDI 12 NOVEMBRE
Salade coleslaw 	Pomelos + sucre		Macédoine mayonnaise
Ravioli au saumon	Galette de pois chiche BIO sauce indienne 	FERIE	Filet de poisson à la Lyonnaise 
	Poêlée de carottes/navets		Purée de pommes de terre
Saint félicien 	Saint Paulin BIO 		Yaourt de mornant Bio + sucre 
Poires au sirop 	Eclair au chocolat 		Fruit de saison
LUNDI 15 NOVEMBRE	MARDI 16 NOVEMBRE	JEUDI 18 NOVEMBRE	VENDREDI 19 NOVEMBRE
Chou-fleur en salade	Salade de mexicaine	Salade verte + vinaigrette au citron 	Ceuf dur / mayonnaise 
	Poulet rôti 	Bœuf à la cuillère 	
Tajine de poisson 	Polenta à l'emmental et lait entier BIO/ coulis tomate 	Filet de poisson à la provençale 	Quenelles 
Semoule	Haricots verts persillés	Pommes vapeur 	Epinards béchamel
Brie 	Fromage fondu 	Dés d'emmental	Petit suisse aromatisé 
Fruit de saison	Fruit de saison	Purée de poires 	Fruit (kaki) 
LUNDI 22 NOVEMBRE	MARDI 23 NOVEMBRE	JEUDI 25 NOVEMBRE	VENDREDI 26 NOVEMBRE
Betteraves rouges vinaigrette 	Céleri rémoulade 	Carottes rapées au sésame grillé 	Potage de courge au fromage fondu (butternut) 
Sauté de veau en daube 	Sauté de dinde à la crème 	Choucroute (porc)	
Lentilles à la tomate 	Filet de poisson à la crème 	Choucroute (poisson)	Omelette 
Pâtes Torti	Petit pois	(chou + PdeT vapeur) 	Poêlée de légumes/céréales
Emmental râpé	Tomme blanche 	Yaourt de Mornant aux fruits 	
Fruit de saison	Purée de pommes fraises 		Fruit de saison
LUNDI 29 NOVEMBRE	MARDI 30 NOVEMBRE	JEUDI 2 DECEMBRE	VENDREDI 3 DECEMBRE
Salade de pomme de terre 	Salade de lentilles 	Salade d'endives sauce aux noix 	Poireau vinaigrette 
		Carbonnade de bœuf 	
Poisson pané + citron 	Brocoli façon Wok	Bolognaise (soja) 	Filet de poisson sauce curry 
Carottes braisées 	Boulgour	Salsifis persillés 	Pâtes
Saint Nectaire 	Yaourt nature Bio + sucre 	Dés de mimolette	Emmental râpé
Fruit de saison	Fruit de saison	Muffin chocolat	Fian vanille caramel 

Plats en italique = plats proposés au régime sans porc et/ou sans viande



-  Issu de pêche durable
-  Approvisionnement local
-  Cultivé/élevé en France
-  Lait français
-  Transformé en France

La famille des choux est très variée. Les choux sont très intéressants car ils sont riches en fibres, vitamines et lorsqu'ils sont fermentés (choucroute), ils dopent notre flore intestinale améliorant ainsi notre digestion, l'absorption des vitamines et notre réponse immunitaire: intéressant pour bien passer l'hiver !!

En raison des contraintes liées aux approvisionnements des produits alimentaires, le service restauration de Villeurbanne peut-être appelé à modifier les menus.