



DECEMBRE 2021:

A la découverte des salsifis

LUNDI 6 DECEMBRE	MARDI 7 DECEMBRE	JEUDI 9 DECEMBRE	VENDREDI 10 DECEMBRE
Roulé au fromage	Salade d'endives aux poires sauce au bleu	Velouté crémeux aux salsifis	Guacamole, batonnets de carotte et jus de fruits
	Poulet basquaise	Steak haché au jus	
<i>Œuf à la Florentine</i>	<i>Boulettes végé sauce basquaise</i>	<i>Paupiette de poisson</i>	<i>Cassolette de truite région et fruits de mer au safran</i>
	Semoule	Haricots verts persillés	Pommes dauphine
		Tixipi (tomme brebis)	
Fruit de saison	Crème au chocolat et banane	Beignet à la pomme	Ananas, macarons et papillotes

LUNDI 13 DECEMBRE	MARDI 14 DECEMBRE	JEUDI 16 DECEMBRE	VENDREDI 17 DECEMBRE
Brocolis vinaigrette	Taboulé	Carottes râpées + vinaigrette	Salade de pommes de terre
Veau marengo	Saucisse de Toulouse		
<i>Lentilles à la sauce tomate</i>	<i>Nuggets végétaux Bio</i>	<i>Filet de poisson sauce océane</i>	<i>Omelette</i>
Riz pilaf	Poêlée d'hiver	Coquillettes Bio	Salisifis à la provençale
Bûche du Pilat	Mme Loïk	Fromage blanc Bio + sucre	Vache picon
Fruit de saison	Banane Bio	Purée de fruit	Fruit de saison

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

BONNES VACANCES



Issu de pêche durable



Approvisionnement local



Cultivé/élevé en France



Lait français



Transformé en France

Le **salsifis** et la **scorsonère** sont des légumes racines, cousins, à saveur légèrement **sucrée**. La peau du salsifis est blanche, celle de la scorsonère est noire.

Leur chair renferme de l'**inuline (fibre probiotique)**, qui contribue à la santé des **intestins** (prévention du cancer) et au bon fonctionnement du **système immunitaire**.