



MARS 2022 :

A la découverte du céleri

LUNDI 28 FEVRIER	MARDI 1 MARS	JEUDI 3 MARS	VENDREDI 4 MARS
		Salade de pâtes	Jambon / cornichon
	Saucisse du Cantal 	Bœuf (label rouge) bourguignon 	
<i>Raviolis Bio au Tofu</i> 	<i>Omelette BIO</i> 	<i>Filet de poisson persillé</i> 	<i>Filet de poisson sauce indienne</i> 
	Aligot BIO 	Carottes BIO braisées 	Haricots verts persillés 
Emmental râpé	Crème anglaise 	Yaourt de Mornant BIO + sucre 	Kiri Bio 
Purée de pommes ananas 	Pomme cuite Bio et madeleine 	Fruit de saison	Bugnes 
LUNDI 7 MARS	MARDI 8 MARS	JEUDI 10 MARS	VENDREDI 11 MARS
Potage de légumes	Salade de pommes de terre 	Salade verte 	Crêpe au fromage 
	Poulet coco 	Sauté d'agneau 	
<i>Paella végétale</i>	<i>Filet de tilapia coco</i>	<i>Boulgour</i>	<i>Quenelles sauce aurore</i> 
	Haricots plats aux oignons	Flageolets	<b>Duo de céleri/carottes</b> 
Bûche du Pilat 	Fromage Ail et fines herbes 	Camembert BIO 	
Fruit de saison	Fruit de saison	Purée de pommes 	Ananas et chantilly
LUNDI 14 MARS	MARDI 15 MARS	JEUDI 17 MARS	VENDREDI 18 MARS
Brocolis vinaigrette	Salade de chou-rouge aux raisins secs 	Betteraves rouge 	<b>Céleri aux pommes sauce curry</b> 
Bœuf à la cuillère 	Côte de porc 		
<i>Filet de poisson à l'escabech</i> 	<i>Filet de poisson meunière</i> 	<i>Bolognaise de lentilles</i> 	<i>Omelette au fromage</i> 
Pommes de terre vapeur 	Petits pois	Spaghetti	Epinars à la béchamel
Brie 		Yaourt de Mornant Bio + sucre 	
Fruit de saison	Crème dessert au chocolat et galettes St Michel 	Fruit de saison	Tarte aux pommes 
LUNDI 21 MARS	MARDI 22 MARS	JEUDI 24 MARS	<b>MENU DES ILES</b> VENDREDI 25 MARS
Taboulé (semoule Bio)	Salade mexicaine	London coleslaw 	<b>Potage de céleri au lait de coco</b> 
		Sauté de Bœuf au poivre de Timur 	
<i>Pépîte de colin au ketchup</i>	<i>Brocolis sauce mornay</i>	<i>Filet de poisson au poivre de timur</i> 	<i>Filet de poisson sauce massalé</i> 
Poêlée de légumes (poireau, rutabaga, carottes) 	Trio de céréales	Salsifis persillés 	Riz madras (IGP) 
Croc lait 	Fromage blanc Bio + sucre 		Yaourt gourmand des iles 
Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte flan 	

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

Le céleri (branche ou racine) facilite l'élimination des toxines. Il est riche en eau et en micro-nutriments (vitamine, minéraux). Très parfumé, ce légume est propice à une multitude de recettes qu'il soit cru ou cuit et même juste quelques