



NOVEMBRE 2022 :

A la découverte des choux

LUNDI 07 NOVEMBRE	MARDI 08 NOVEMBRE	JEUDI 10 NOVEMBRE	VENDREDI 11 NOVEMBRE
Coleslaw	Macédoine mayonnaise	Salade de pommes de terre	
		Bœuf bourguignon	FERIE
Raviolis saumon	Galette végétale BIO sauce tomate	Omelette	
	Haricots plats aux oignons	Carottes braisées	
Cantal AOP	Yaourt Bio de mornant + sucre	Bûche mi-chèvre	
Purée de pommes fraises	Brownies	Fruit de saison	
LUNDI 14 NOVEMBRE	MARDI 15 NOVEMBRE	JEUDI 17 NOVEMBRE	VENDREDI 18 NOVEMBRE
Potage lentilles corail à la vache qui rit	Pizza	Carottes râpées, vinaigrette au poivre de timur	Œuf bio mayonnaise
		Sauté d'agneau	
Mélange 5 céréales	Filet de poisson vapeur + citron	Quinoa Bio à la tomate	Quenelles sauce aurore
Poêlée de légumes de novembre	Epinards béchamel	Flageolets	Brocolis
Kiri Bio	Tomme de savoie IGP	Bûche du Pilat	Yaourt nature Bio + sucre
Fruit de saison	Fruit de saison	Purée de poires	Fruit de saison
LUNDI 21 NOVEMBRE	MARDI 22 NOVEMBRE	JEUDI 24 NOVEMBRE	VENDREDI 25 NOVEMBRE
Betteraves BIO, vinaigrette à la framboise	Salade de pommes de terre western	Céleri rémoulade	Radis/ beurre
Sauté de bœuf pizzaïolo	Saucisse fumée		
Filet de poisson à la tomate	Poisson meunière	Dhal de lentilles corail	Omelette
Pâtes torti Bio	Chou braisé à la crème	Boulgour Bio aux épices	Petits pois et carottes
Parmesan râpé AOP		Tomme blanche	Emmental
Fruit de saison	Flan nappé caramel Bio biscuit		Muffin nature aux pépites de chocolat
LUNDI 28 NOVEMBRE	MARDI 29 NOVEMBRE	JEUDI 1 DECEMBRE	VENDREDI 2 DECEMBRE
Salade d'endives à la poire sauce au bleu	Falafel sauce au yaourt à la menthe	Salade de pomme de terre	Salade de brocolis au sésame doré
Bœuf à la cuillère			
Filet de poisson sauce citron	Légumes couscous	Salsifi bolognaise	Brandade de poisson
Haricots verts	Semoule Bio	aux lentilles	
Edam bio	Fromage blanc Bio + sucre	Yaourt Bio de Mornant + sucre	St Nectaire Aop
Tarte aux pommes Bio (coupée)	Ananas Bio	Fruit de saison	Fruit de saison

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 Produit issu de l'agriculture biologique

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

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 !!