



DECEMBRE 2022 :

A la découverte des salsifis

LUNDI 5 DECEMBRE	MARDI 6 DECEMBRE	JEUDI 8 DECEMBRE	VENDREDI 9 DECEMBRE
Roulé au fromage	Salade de Noël	Salade de haricots verts	Salade de blé aux petits légumes
<i>Œuf dur Bio</i> 	 <i>Ballotine de saumon sauce betterave/framboise</i>	Poulet rôti	<i>Filet de poisson persillé</i>
Epinards béchamel	Poêlée de frégoles sarda et pâtes perles à la forestière	Coquillettes semi complète Bio	Salsifis à la provençale
Tomme de savoie IGP	 Dessert de Noël, clémentine et papillottes	Emmental râpé Bio 	Yaourt aux fruits mixé
Fruit de saison		Mousse au chocolat au lait	Banane Bio

LUNDI 12 DECEMBRE	MARDI 13 DECEMBRE	JEUDI 15 DECEMBRE	VENDREDI 16 DECEMBRE
Potage de légumes	Radis beurre	Salade verte	Salade de pâtes
<i>Moules sauce poulette</i>	<i>Dhal de pois chiche</i>	<i>Poisson pané + citron</i>	<i>Omelette bio à la tomate</i>
Pommes de terre vapeur	Chou-fleur	Frites	Poêlée salsifis/ haricots verts
 Coulommier Bio 	Kiri crème 	Dés de mimolette 	 Rondelé nature Bio
Fruit de saison	Tarte au flan	Purée de pommes bio maison 	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



Aide UE à destination des écoles

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.