



La banane, originaire d'Asie du sud-est, est consommée depuis 7000 ans. Elle pousse dans les pays tropicaux, sur le bananier, qui n'est pas un arbre, mais une herbe géante ! Ce fruit apporte tonus et énergie, il est pauvre en graisses, c'est le goûter idéal. Il existe plus de 1000 variétés comestibles, à consommer crues ou cuites.

Ecole de Bonnetan

Menus du mois

Janvier 2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>		Repas Végétarien			
Semaine du 02 au 06.01		Betteraves vinaigrette Steak haché grillé VBF Pâtes BIO au beurre Crème dessert Palmito maison		Carottes râpées Sauté de riz BIO, lentilles et oignons Edam Galette des rois	Wrap de légumes Échine de porc rôti Haricots Vendéens Fromage blanc BIO pomme caramélisée
Goûter					
<i>spécification</i>				Repas Végétarien	
Semaine du 09 au 13.01	Friand fromage Escalope de dinde au jus Gratin de chou-fleur BIO Petit suisse Clémentine	Salade coleslaw Dos de colin rôti Purée de pommes de terre Saint Nectaire Compote pomme BIO		Chou chinois aux noix Lasagnes aux légumes Salade verte Tranche d'emmental Crème caramel	Potage de légumes Poulet rôti au jus Haricots plats Yaourt nature BIO Pêche au sirop grenadine
Goûter					
<i>spécification</i>		Repas Végétarien			
Semaine du 16 au 20.01	MENU DES ENFANTS 	Œufs BIO mayonnaise Chili sin carne aux haricots rouges Riz Yaourt sucré BIO Orange		Salade de saison Paleron sauce tomate Pommes au four Camembert BIO Salade de fruits frais	Potage de légumes Filet de poisson du jour Carottes glacées BIO Mimolette Gâteau d'anniversaire 
Goûter					
<i>spécification</i>				Repas Végétarien	
Semaine du 23 au 27.01	Potage de légumes Poulet bio aux herbes Petits pois à la française Chèvre Compote pomme BIO	Carottes râpées Cocotte de bœuf vbf Bourguignon Tortis BIO Gouda Poires sauce chocolat		Velouté de citrouille Omelette BIO aux pommes de terre Yaourt local Clémentine	Salade et pain croquant au fromage Beignets de calamars Écrasé de brocolis BIO Bleu d'Auvergne Banane
Goûter					

