

## Le sais-tu ?

Fruit de l'automne par excellence, la **châtaigne** est très énergétique. Ses usages sont multiples en cuisine et son principal attrait est de fournir une farine dépourvue de gluten. La châtaigne est un fruit relativement riche en calories. Elle contient, en particulier, des glucides (essentiellement de l'amidon). Elle renferme également une quantité non négligeable de fibres (6 g pour 100 g) qui agissent favorablement sur le transit intestinal. Dernier argument en sa faveur, s'il en fallait encore un, ses acides gras insaturés chassent le mauvais cholestérol.

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

## Menu de novembre 2022



<p>lundi 7</p> <p>taboulé concombres poisson pané haricots verts entremet caramel maison</p> 	<p>mardi 8</p> <p>velouté de légumes escalope de poulet petits pois comté poire</p> 	<p>jeudi 10</p> <p>céleri rémoulade steak grillé carottes à la crème et blé petits suisses</p> 	<p>vendredi 11</p> 
<p>lundi 14</p> <p>râpé de carotte cordon bleu flageolets fromage ail et fines herbes gâteau chocolat maison</p> 	<p>mardi 15</p> <p><u>Menu végétarien</u> soupe de légumes beignet salsifis chou fleur lentilles vertes fromage blanc confiture</p> 	<p>jeudi 17</p> <p>salade verte duo de fromages filet de merlu sauce hollandaise pommes vapeur clémentine</p> 	<p>vendredi 18</p> <p>tranches de saucisson sauté de dinde courgettes brie compote</p> 
<p>lundi 21</p> <p>chou rouge vinaigré plat de lasagnes yaourt aromatisé</p> 	<p>mardi 22</p> <p>concombre cœur de palmier rôti de porc pommes de terre sarladaises fromages divers pommes colorées</p> 	<p>jeudi 24</p> <p>poireaux vinaigrette filet de julienne sauce aurore mêlée de légumes verts mini pavé d'affinois fruits de saison</p> 	<p>vendredi 25</p> <p><u>Menu Gastronomades</u> velouté de maïs sauté de veau purée de patates douces tarte au chocolat</p> 
<p>lundi 28</p> <p>crêpes au fromage boulettes de bœuf jardinière de légumes clémentine</p> 	<p>mardi 29</p> <p>betteraves crues tranche d'agneau grillé semoule haricots verts yaourt nature sucré</p> 		

Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.