

Le sais-tu?

On regroupe sous le nom de **fruits rouges** un ensemble d'espèces de végétaux qui produisent une fructification comestible. La plupart sont sauvages, mais ils sont aussi largement cultivés dans les jardins potagers : **la fraise** française arrive en mai, tout comme **la cerise**. **La framboise** arrive en juin, comme la **groseille**. **La mûre** se ramasse de juillet jusqu'en septembre, comme **l'airelle** et la **myrtille**. **La baie de sureau noir** se ramasse en août et septembre. **La prunelle**, se cueille à l'automne.

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus*
- Légumes et fruits cuits*
- Plat protidique*
- Féculent*
- Produit laitier*
- Produit lipidique*



Menu de septembre 2023



lundi 4	mardi 5	jeudi 7	vendredi 8
concombres <i>vinaigrés</i> penne <i>à la bolognaise</i> yaourt nature <i>sucré</i> 	tomates <i>maïs vinaigrés</i> jambon <i>braisé</i> lentilles vertes crème dessert <i>à la vanille</i> 	betteraves crues poisson <i>pané</i> ratatouille petits suisses 	part de melon escalope <i>de poulet</i> haricots <i>verts</i> glace <i>au chocolat</i> 
lundi 11	mardi 12	jeudi 14	vendredi 15
céleri <i>remoulade</i> petit brin <i>de veau</i> gratin <i>de courgettes</i> brie pomme 	salade verte <i>duo fromages</i> saucisse <i>et merguez</i> mogettes de Vendée à <i>la tomate</i> flan <i>nappé de caramel bio</i> 	râpé de carottes filet <i>de julienne en sauce</i> riz comté nectarine <i>jaune</i> 	duo de choux sauté <i>de dinde</i> jardinière <i>de légumes</i> liégeois <i>au chocolat</i> 
lundi 18	mardi 19	jeudi 21	vendredi 22
concombres <i>surimi</i> cuisse <i>de poulet</i> purée de pommes de terre fromage <i>fondue</i> poire 	friand <i>au fromage</i> bœuf <i>bourguignon</i> salsifis <i>champignons</i> fraises <i>à la chantilly</i> poire 	<u>Menu végétarien</u> tomates <i>cœur de palmier</i> croque <i>de fromage</i> coquillettes entremet <i>vanille maison</i> 	part de melon boulettes <i>d'agneau</i> carottes <i>sautées</i> fromage blanc <i>sucré</i> 
lundi 25	mardi 26	jeudi 28	vendredi 29
carottes <i>râpées</i> et olives steak <i>grillé</i> courgettes fromage <i>à pâte</i> gâteau <i>maison</i> 	betteraves <i>cuites</i> paupiette <i>de volaille</i> petits pois fromages <i>variés</i> pastèque 	tranche de pâté filet <i>d'églefin</i> gratin <i>de légumes</i> tomme <i>grise</i> pêche 	céleri <i>remoulade</i> sauté <i>de porc</i> blé barre <i>glacée</i> 



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