

Menu d'octobre 2023

Le sais-tu ?

Comment ça pousse ?
Le brocoli est apparenté au chou sauvage et au chou-fleur. Mais contrairement à ce dernier, la pomme du brocoli prend une belle teinte vert franc, due à l'absence de feuilles qui le protègent du soleil. Il sera parfaitement acclimaté à la Bretagne, mais aussi à la Normandie et à la Picardie, parce que le brocoli affectionne les temps doux et humides. Les semis sont plantés en terre environ 4 mois avant la récolte. Le brocoli est récolté à la main, avant que les inflorescences ne s'ouvrent et se parsèment de petites fleurs jaunes, entre avril et novembre. Le chou est coupé, sont laissés de côté trognon et feuilles extérieures.



lundi 2	mardi 3	jeudi 5	vendredi 6
chou rouge et pommes croque monsieur  crème dessert caramel	concombres à la crème boulettes de bœuf  légumes du soleil fromage blanc fondu fruit de saison	tomates vinaigrées sauté de dinde au curry riz bûche mi chèvre  pomme colorée	salade verte dés de fromage dos de cabillaud  ratatouille yaourt aromatisé
lundi 9	mardi 10	jeudi 12	vendredi 13
céleri rémoulade escalope de poulet  haricots verts comté gâteau maison aux fruits	râpé de carottes  lasagnes bolognaises petits suisses fruit cru	tomates et endives filet de poisson avec sa sauce semoule tome blanche compote 	betteraves rouges crues sauté de porc salsifis champignons liégeois à la vanille 
lundi 16	mardi 17	jeudi 19	vendredi 20
<u>Menu végétarien</u> mêlée de crudités omelette au gruyère  camembert pomme	crêpe aux fromages cordon bleu  gratin brocolis et chou fleur fromage blanc au miel	maquereau à la moutarde bœuf bourguignon carottes fromages variés poire 	<u>Menu Halloween</u> racine maléfique chair de zombie pommes de terre fantôme fromages divers Donut Halloween

LÉGENDE

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

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

