

## Le sais-tu ?

### Le litchi, fruit parfumé d'outre-mer

Le litchi est un fruit délicat cultivé depuis plusieurs siècles en Chine, d'où il est originaire, et depuis plus récemment dans les territoires d'outre-mer.

Sa pleine saison s'ouvre en novembre et s'achève en janvier.

En 2023, 6 437 tonnes de litchis, longani et ramboutan ont été produites en France. Les principales régions productrices sont La Réunion, la Guadeloupe et la Guyane

### Comment bien le choisir et le conserver ?

L'écorce doit être dure et intacte, gage de fraîcheur.

À l'air ambiant, son écorce brunit au bout de deux jours. Dans le bac à légumes, le litchi peut se conserver jusqu'à 15 jours.



## Menu de janvier 2025



lundi 6	mardi 7	jeudi 9	vendredi 10
taboulé et endives poisson façon meunière haricots verts fromage à pâte cuite galette des rois 	râpé de carottes saucisse de Toulouse lentilles vertes yaourt nature sucré 	soupe de légumes petit brin de veau blé brie clémentines 	chicorée scarole avocat et œuf sauté de dinde champignons et salsifis flan nappé de caramel bio 
lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
saucisson sec et ail escalope milanaise carottes à la crème tomme grise fruits au sirop 	betteraves crues poisson selon arrivage poêlée de légumes verts liégeois au chocolat 	velouté de potiron boulettes d'agneau à la tomate semoule comté poire 	céleri rémoulade pâtes à la carbonara gratin de chou fleur et brocoli fromage blanc sucré 
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
<b>Menu végétarien</b> endives aux noix croq végétal à l'emmental chou fleur béchamel gâteau maison 	chou rouge aux pommes steak grillé petits pois fromage à pâte molle banane 	salade verte duo de fromages dinde à l'indienne riz compote 	méli mélo de crudités brandade de morue maison crème dessert caramel 
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
carottes râpées et olives boulettes de bœuf haricots verts et beurre yaourt aromatisé 	velouté de poireaux et navets poisson selon arrivage légumes du soleil fromage à tartiner pomme 	betteraves cuites cuisse de poulet tortis fromages variés clémentines 	crudités variées sauté de porc pommes de terre vapeur petit suisse maxi 

## 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.

