

Le sais-tu ?

Les fruits de décembre sont riches en **vitamine C** : kiwis, clémentines, oranges, mandarines, pamplemousses, citrons, grenades.

Ils vous permettent de lutter contre la fatigue et les agressions et en plus, ils sont peu caloriques.

Côté légumes, c'est le mois idéal pour préparer de bonnes soupes à base de **poireaux, potirons, potimarrons, pommes de terre**. Profitez-en pour mettre aussi à l'honneur les légumes oubliés tels que les **panais** ou **topinambours**.

Enfin, dans la lignée de novembre, nous retrouvons toujours les **choux**. Il en existe une multitude.

Les choux sont source de minéraux comme le potassium qui nous permet de rester en forme en hiver. Ils sont également riches en vitamines C, B1, A et E.

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique



Menu de décembre 2025

lundi 1 ^{er}	mardi 2	jeudi 4	vendredi 5
<p>potage de vermicelles</p> <p>pizza savoyarde maison</p> <p>camembert</p> <p>poire</p>	<p>céleri rémoulade</p> <p>jambon braisé</p> <p>gratin de courgettes</p> <p>entremet caramel maison</p>	<p>betteraves rouges cuites</p> <p>poisson selon arrivage</p> <p>blé</p> <p>brie</p> <p>banane</p>	<p>méli-mélo de crudités</p> <p>joue de bœuf en sauté</p> <p>salsifis et champignons</p> <p>yaourt à boire</p>
lundi 8	mardi 9	jeudi 11	vendredi 12
<p>endives et noix</p> <p>lasagnes à la bolognaise</p> <p>fromages variés</p> <p>clémentine</p>	<p>salade verte et œuf</p> <p>escalope de porc en sauce</p> <p>lentilles vertes</p> <p>flan vanille nappé de caramel bio</p>	<p>velouté de butternut (cuisiné par les élèves de MS)</p> <p>filet de poisson meunière</p> <p>haricots verts</p> <p>fromage à tartiner</p> <p>pomme</p>	<p>betteraves crues</p> <p>sauté de dinde</p> <p>carottes et riz</p> <p>yaourt nature sucré</p>
lundi 15	mardi 16	jeudi 18	vendredi 19
<p><u>Menu végétarien</u></p> <p>râpé de carottes</p> <p>nuggets de légumes</p> <p>petits pois</p> <p>bûche mi-chèvre</p> <p>poire</p>	<p>chou rouge et blanc</p> <p>filet de dorade en sauce</p> <p>légumes verts</p> <p>tomme blanche</p> <p>fruit de saison</p>	<p><u>Menu de Noël</u></p> <p>toast rillettes de saumon</p> <p>et mini burger bretzel</p> <p>jambonnette poulet confit</p> <p>râpé de pommes de terre</p> <p>croustillantes</p> <p>bûche glacée chocolat vanille</p>	<p>crudités diverses</p> <p>vide congélateur</p> <p>petits suisses</p>



2026

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