

## 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.



## Menu de décembre 2025

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



**2026**

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

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidaire