































Menus du 7 au 25 Novembre 2022

École de Saint-Julien-De-Coppel

| | Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------------------|---|--|---|---|
| Semaine 1 Du 7/11 au 11/11 | Chou chinois au Bleu d'Auvergne  Poisson blanc au thym frais Riz Semi-complet  Raisin | Poireaux vinaigrette  Mijoté de Veau  Purée de Panais  Kiwi en portion Yaourt nature  | Muffins salés Emmental Cardes du Jardin de l'école  Rougaille Saucisse Bio Pâtes Papillon Semi-Complètes  Quartier de Fignes | 11 novembre ARMISTICE JOURS FERIE |
| Semaine 2 Du 14/11 au 18/11 | Courgettes râpées et Persil Frais  Cassiolette de Moules au Curry  Frites Smoothie Banane  | Poivrons confits  aux dés de Féta Chili sin carne  Blé Mondé  Brownies  | Céleri Carotte aux graines de Courges  Börek au Fromage  Chocolat Liégeois  Menu Végé | Salade Quinoa Bio Thon  Faritas au Poulet Et légumes d'ici  Saint Nectaire  Pomelos |
| Semaine 3 Du 21/11 au 25/11 | Betterave rouge en salade  Manchons de Poulet  Purée de Carottes au Cumin  Fromage blanc aux Framboises | Tarte au Chorizo  Bœuf Bourguignon  Coquillettes Bio Camembert Clémentine | Salade Verte  Polenta Bio Tomates Parmesan Tarte Amandine  Menu Végé | Carottes râpées  Gratin Courgette Bio Saumon  Eclair au chocolat  |

Les menus sont proposés sous réserve des livraisons effectives. Les produits faits maison sont élaborés avec de la farine et des œufs issus de l'agriculture biologique et produits en Auvergne.

10 BONNES RAISONS DE MANGER DES LÉGUMINEUSES

- PAUVRES EN MATIÈRES GRASSES
- FAIBLE TENEUR EN SODIUM
- RICHES EN FER

- RICHES EN PROTÉINES
- EXCELLENT FOURNISSEUR DE FIBRES
- EXCELLENTE SOURCE DE FOLATE

- BON FOURNISSEUR DE POTASSIUM
- FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE
- SANS CHOLESTÉROL
- SANS GLUTEN



Source : [FAO](#)

Menu Végétarien hebdomadaire : **Menu Végé**

Fait Maison

Agriculture Biologique

Production Locale

Pêche Responsable



Légendes Couleurs Conformément aux Recommandations du G-RCN et au Plan Alimentaire :

Crudité

Cuidité

Féculents

Plats protéiques

Plats à dominante lipidique

Laitage

Desserts riches en sucre

Menus du 28 Novembre au 16 Décembre 2022

École de Saint-Julien-De-Coppel

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Semaine 4 Du 28/11 au 02 /12 | Salade de Lentilles  Carottes façon Bolognaïses   Cantal  Quartiers de Pommes citronnés  | Velouté de Courge Muscade   Gratin Dauphinois Saumon Banane | Duo Choux Rouge et Blanc  Tarte salée Patate Douce Bleu Compote  | Mesclun Bio aux Noix Galettes Tofu Tomates  Semoule Semi-complète  Chocolat Chaud Maison Sablés   Menu Végé |
| Semaine 5 Du 5/12 au 09 /12 | Endive et dés de Gruyère en salade Crumble salé Légumes d'Hiver  Demi Pomme au four fourrée Noix de Coco   Menu Végé | Menu de la Saint Nicolas ! Soupe complète Minestrone Vermicelle  Manala  et Barre de chocolat  Clémentine | Salade Avocat Maïs Tartiflette  Quartiers d'Orange  | Salade Pommes de Terre Cubes de Poisson  Chou-Fleur Brocoli  Crème Meunière   Carpaccio de Kiwi |
| Semaine 6 Du 12/12 au 16/12 | Pain de Petit Épeautre de Haute Loire  Chèvre chaud Miel Salade Mexicaine  Kaki | Mâche   Potée Auvergnate Yaourt aux fruits  | Menu de Noël !  Entrée Festive Emincé de Dinde forestière Pommes dauphines  Bûches  | Duo de Salades aux graines de Lin   Lasagnes à la Butternut  Munster  Fruits secs |

Les menus sont **Menu Végé** et des livraisons effectives. Les produits faits maison sont élaborés avec de la farine et des œufs issus de l'agriculture biologique et produits en Auvergne.



Menu Végétarien hebdomadaire : **Menu Végé**

Fait Maison

Agriculture Biologique

Production Locale



Légendes Couleurs Conformément aux Recommandations du G-RCN et au Plan Alimentaire :

Crudité

Cuidité

Féculents

Plats protéiques

Plats à dominante lipidique

Laitage

Desserts riches en sucre

