



PARADOU MATERNELLE & PRIMAIRE

Menus du mois de Mars 2019

(sous réserve d'approvisionnement)

En Mars les légumes et fruits de saison sont :

La pomme

Les épinards

Les carottes

Nous découvrons :

L'eau à l'état solide

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Du 04 au 08 Mars	Sauté de boeuf au romarin Semoule Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Boulettes de bœuf à la provençale Spaghettis Crème dessert vanille	Endives vinaigrette aux dés de brebis Rôti de porc au jus Petits pois Yaourt aux fruits	Falafel de pois chiches et Ketchup Purée de panais Gouda Tarte au cacao
Du 11 au 15	Potage de légumes Chili con carné Riz de camargue Liégeois vanille	Pizza Quenelles sauce aurore Carottes Fruit de saison	Salade de penne parisienne (tomates, maïs, oignons) Escalope de poulet aux herbes Epinards mornay Fruit de saison	Filet de merlu sauce orientale Boullgour Tartare Ananas au sirop
Du 18 au 22	Taboulé Omelette fraîche Choux fleur à la crème Fruit de saison	Radis râpés Saucisse de Toulouse Lentilles au jus Navette (Région PACA)	Bœuf gardian Pommes noisette Fromage blanc nature Gelée de groseille (eau à l'état solide)	Quiche au fromage Filet meunière et citron Jeunes carottes persillées Fruit de saison
Du 25 au 29	Raviolis potimarron et emmental à la crème Crème dessert vanille Madeleine	Tapenade noire sur toast Cordon bleu Poêlée hivernale (brocolis, champignons et haricots verts) Fruit de saison	Accras de morue Braisé de bœuf à l'échalote Haricots verts à l'huile d'olive Fruit de saison	Moqueca de colin (lait de coco) Riz Camembert à la coupe Compote

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.



Pâtisseries et plats complets faits "maison"



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes frais



Produits issus de l'Agriculture Biologique



100% de nos fruits sont locaux (<160 km) (excepté les fruits exotiques et agrumes)