

Lundi

Chou blanc à l'emmental

Bœuf braisé sauce mironton

Bâtonnets de carottes

Tomme noire

Compote de pomme

Mardi

Tomate vinaigrette

Steak du fromager

Riz aux petits légumes

Yaourt sucré

Poire

MENU DE L'ECOLE

Semaine du 05 au 09 novembre 2018

Le kaki nous donne la pêche

Le kaki fait partie des fruits les plus énergétiques. Avec 19 g de glucides et 81 mg de vitamine C pour 100g, il nous donne une pêche d'enfer ! Le kaki est également un puissant antioxydant grâce aux caroténoïdes qu'il contient. Leur action est aussi renforcée par la présence des lycopènes, des pigments qui ont la propriété de protéger le système cardio-vasculaire et de prévenir le développement de certains cancers. Enfin, le kaki est aussi une excellente source de potassium et de fibres, nécessaires au bon fonctionnement du transit intestinal.

Jeudi

Endives au bleu

Choucroute garnie

Kiri

Kaki

Vendredi

Carottes râpées aux pignons de pin

Filet de poisson mariné huile d'olive et citron vert

Courgettes à l'ail

Edam

Amandine aux framboises



Cantine scolaire
Route de Condécourt
78250 Tessancourt sur Aubette
TEL: 01 30 99 25 87