

**LE PRODUIT DU MOIS :**  
 La châtaigne, fruit du chataignier, est consommée depuis des millénaires. La France est le 4<sup>e</sup> pays producteur en Europe. Très nourrissante, elle est très riche en glucides, et apporte fibres et vitamine B9. Pendant longtemps, sa farine a servi de base pour fabriquer le pain. Il ne faut pas la confondre avec le marron, fruit du marronnier, qui n'est pas comestible!



# École de sainte monique

## MENUS DU MOIS DE **Novembre** 2020



**Bon appétit !**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Semaine du 02 au 06.11	Potage de légumes Kefta d'agneau Boulgour raz el hanout Pyrénées	Salade de pâtes au pesto Fricassée de poulet mariné Choux fleurs béchamel Petit suisse sucré	Coleslaw Longe de porc au jus Pommes rissolées Mousse légère aux fruits	Tourin tomate vermicelles pâtes a la carbonara camembert	Rillettes Filet de poisson du jour Riz pilaf Salade de fruits
Goûters					
Semaine du 09 au 13.11	Soupe de potiron Escalope de dinde forestière Duo de haricots Yaourt aromatisé	Carpaccio de betteraves Gnocchis à la crème de parmesan Poire au chocolat	ferié	<b>MENU DES ENFANTS</b> 	Velouté de légumes Bœuf bourguignon VBF Pennes Fruit de saison
Goûters					
Semaine du 16 au 20.11	Velouté de châtaignes Risotto aux légumes fromages et mascarpone Edam	Carottes râpées Saucisse grillée au thym Lentilles Fromage blanc et sont biscuit	Salade de céleri et surimi en rémoulade Bolognaise Tortis Palmito maison	Piémontaise Poisson à la bordelaise Fleurettes de romanesco Gâteau d'anniversaire	Œuf mimosa Poulet au jus Frites ou pommes sautées Chanteneige
Goûters					
Semaine du 23 au 27.11	Concombre vinaigrette Dos de cabillaud Pibérade Riz Compote de fruits	Rosette Escalope de volaille panée maison sauce tomate Mijotés de légumes racines Emmental	Tartine de camembert chaud Steak de veau VBF sauce crème Haricots verts Petit suisse	Radis beurre Sauté de porc à la cévenole Semoule Fruit de saison	Potage St Germain Tartiflette végétarienne Salade verte crème dessert vanille Biscuit
Goûters					

**Précisions utiles**

**Sauté de porc à la cévenole :** pour 10 environ : 4 cuillères à soupe de farine de Châtaignes, 200 g de Châtaignes épluchées, 1 kg de sauté de porc, 3 carottes, 2 oignons, ail, 50 cl de vin blanc, Sel, poivre Saisir le sauté de porc avec les carottes et les oignons en brunoise. Débarrasser le tout dans une marmite basse. Déglacer la poêle avec un peu de vin blanc. Saupoudrer le contenu de la marmite avec la farine de Châtaignes, assaisonner, ajouter le vin blanc. Mouiller à hauteur et laisser cuire 1h30. En fin de cuisson, rajouter les Châtaignes d'Ardèche au naturel.

**Pour le menu des enfants :** il faudra un légume vert en plat principal !!

**Velouté de châtaignes :** Pour 1 litre : 1 boîte 1/2 purée de châtaignes 435 g, 12 châtaignes entières épluchées, 50 cl bouillon de volaille, 10 cl crème fraîche, noix de muscade, sel et poivre. la purée de châtaignes sera plus facile à mélanger si vous chauffez la boîte fermée dans une casserole d'eau pendant 15 minutes. Chauffer le bouillon, verser sur la purée et passer au mixer pour obtenir un mélange homogène. Ajouter la crème fraîche et les châtaignes entières émietées. Assaisonner, laisser mijoter à feu doux.

**Tartiflette végétarienne** pour 10 enfants : 1,5kg pommes de terre, 250g oignons émincés, 600g de reblochon, de l'ail ; +/- crème, fromage râpé... En complément, on peut remplacer les lardons par des champignons de paris, ou du tofu découpé comme des lardons.

Ne pas oublier de mettre le logo à côté des produits bio !!

Légende : Produit ou repas Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base De produits frais



Produit de saison



Produit local

