



COMMUNES DU CLERMONTAIS

Menus du mois de Mars 2019

(sous réserve d'approvisionnement)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 04 au 08 Mars Vacances Zone C	Rosette Sauté de boeuf au romarin Semoule Fruit de saison	Boulettes de bœuf à la provençale Spaghettis Camembert à la coupe Compote	Salade de pomme de terre andalouse (tomates, olives et basilic) Beignets de calamars Brocolis à la crème Fruit de saison	Rôti de porc au jus Petits pois Fourme d'Ambert à la coupe Yaourt aux fruits	Betteraves vinaigrette Falafel de pois chiches et Ketchup Purée de panais Tarte au cacao maison
Du 11 au 15	Mélange harmonie (scarole, chou rouge) Chili con poisson Riz de camargue Liégeois vanille	Quenelles sauce aurore Carottes Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	Salade verte Rôti de veau Purée de pommes de terre Mousse au chocolat	Salade de penne parisienne (tomates, maïs, oignons) Escalope de poulet aux herbes Epinards mornay Banane	Filet de merlu sauce orientale Boulgour Reblochon à la coupe Ananas au sirop
Du 18 au 22	Omelette fraîche Tortis Saint Paulin à la coupe Fruit de saison	Saucisse de Toulouse Lentilles au jus Saint Marcellin à la coupe Navette (Région PACA)	Betteraves vinaigrette Steak haché au jus Poêlée de légumes Beignet aux pommes	Salade verte Bœuf gardian Pommes noisette Fromage blanc nature et Gelée de groseille (eau à l'état solide)	Quiche au fromage maison Filet meunière et citron Carottes à l'huile d'olive Fruit de saison
Du 25 au 29	Raviolis potimarron et emmental à la crème Tomme noire à la coupe Fruit de saison	Poisson pané et citron Pommes boulangères Pont l'évêque à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Poulet rôti Coquillettes Yaourt aromatisé	Accras de morue Braisé de bœuf à l'échalote Haricots verts à l'huile d'olive Fruit de saison	Salade verte Moqueca de colin (lait de coco) Riz Compote

En Mars les légumes et fruits de saison sont :

La pomme

Les épinards

Les carottes

Nous découvrirons :

L'eau à l'état solide

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)