

Au menu cette semaine

Lundi 18 novembre

Colombo de porc
Choux de Bruxelles & Blé
Fromage
Fruits

Vous connaissez le curry indien, on vous présente le curry des caraïbes. Un plat mijoté de viande et de légumes relevé d'épices Colombo. Les choux de Bruxelles sont de retour et de saison :)

Mardi 19 novembre

Panais râpé
Rougail de poisson & Riz
Dessert lacté

Le rougail de poisson, spécialité réunionnaise, a déjà été testé en début de trimestre en ALSH. Un succès que nous renouvelons en cantine.

Mercredi 20 novembre

Carbonade de boeuf & Pommes de terre vapeur
Fromage
Fruits de saison
Goûter : pain & miel

Spécialité flamande, la carbonade est un ragôut de boeuf cuit avec du pain d'épices et de la bière. Certains signent leur plat en ajoutant même quelques carrés de chocolat noir dans la sauce.

Jeudi 21 novembre

Potage ou carottes râpées
Ragôut de lentilles du Puy aux légumes du potager
Dessert lacté

Plat végétarien élaboré en partie avec des légumes des jardins de Pérenno.

Vendredi 22 novembre

Carottes râpées ou potage
Pâtes papillons sauce Tonno alla putanesca
Fromage blanc au miel

Recette italienne que les enfants connaissent désormais très bien. On aime cette recette parce qu'elle permet de consommer du poisson gras, source d'Omega 3.

