









# Menus scolaire

## Du 21 au 25 novembre 2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Carottes râpées au citron 	Potage cultivateur Bio (carottes, navets, poireaux, PdeT)	Salade de mâche agrémenté de croûtons	<b>Menu SAVEUR DU JAPON</b> Chou blanc mariné (vinaigre de riz, sauce soja)	Soupe miso (bouillon de légumes, miso, ciboulette, champignon)
 Escalope de poulet charcutière	 Saucisse de Toulouse*	 Poisson blanc gratiné au fromage	 Emincé de bœuf sauce laqué à la japonaise (gingembre, citron, sauce soja)	Nuggets de blé au fromage blanc curry
Courgettes rondelles à la béchamel Pennes	Lentilles au jus Carottes Vichy bio	Epinards hachés béchamel Pommes lamelles vapeur	Poêlée de légumes Riz vinaigré	Purée de pommes de terre Brocolis braisés
Fromage fondu Président	Carré de l'est bio	Gouda	Fromage blanc sucré	Yaourt nature sucré bio
Liégeois au chocolat	Kiwi	Compote de pommes	Moelleux coco mandarine maison 	Ananas



Confectionné à la cuisine centrale



Fromage AOP



Produits locaux circuits courts



Origine France



Pêches responsables



Appellation d'origine contrôlée



Bœuf Race à viande



Viandes Label Rouge



Vergers Ecoresponsables



Appellation d'origine contrôlée

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur :

### Le miso:

C'est un

aliment japonais traditionnel qui se présente sous forme de pâte fermentée, à haute teneur en protéines, de goût plus ou moins prononcé selon la fermentation et relativement salé.

Cet aliment fermenté peut être de couleur beige ou jaune pâle à brun chocolat foncé et sa texture ressemble à celle d'un beurre de noix, il est fabriqué à partir des ingrédients suivants :

- des graines de soja
- le double de leur poids en riz ou en orge ;
- une forte proportion de sel marin et d'eau ;
- un ferment appelé koji mélange de blé ou de riz
- champignon

