Collège le Cèdre

Menu Cantine

Lundi 29 janvier

Croque-Monsieur
ou Choix de crudités

Cuisse de poulet rôti
ou Emincé de dinde

Poêlée cucurbitacées
Fricassée de chou vert

Fromage ou yaourt nature (bio)

Crème dessert pistache
ou yaourt aromatisé (bio)
ou choix de fruits

Mardi 30 janvier

Salade avocat pomelos
ou Choix de crudités

Omelette au fromage
ou Palet quinoa amande (végétarien)

Torti
ou Orge perlé

Fromage ou yaourt nature (bio)

Tartare de pomme
ou yaourt aromatisé (bio)
ou choix de fruits

Cuisiné sur place | Plat végétarien | Produit commandé sur Agrilocal 34 | Produit bio

Jeudi 1er fevrier

Salade de pousse d'épinards
ou Choix de crudités

Saucisse fraiche
ou Escalope viennoise

Frites
ou Pomme de terre au four

Fromage ou yaourt nature (bio)

Banane
ou yaourt aromatisé (bio)
ou choix de fruits

Vendredi 2 fevrier

Crêpe aux champignons
ou Choix de crudités

Burrito bœuf haché
ou Galette au jambon

Piperade
ou Champignons sautés

Fromage ou yaourt nature (bio)

Crêpe confiture
ou yaourt aromatisé (bio)
ou choix de fruits

Le quinoa est cultivé depuis plus de 7 000 ans sur les hauts plateaux andins. Pourtant, le quinoa disparait presque des Andes à l'arrivée des conquistadors espagnols. Il est redécouvert dans les années 1970 par quelques nutritionnistes. En 1993, la Nasa publie un rapport désignant le quinoa comme « nourriture idéale pour les longues missions humaines dans l'espace ».

- Fruits ou légumes crus
- Plat protéiné (viandes, poissons, œufs…)
- Fruits ou légumes cuits
- Produits laitiers
- Féculents
- Desserts sucrés

Menu susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements .