# MENUS DE NOVEMBRE



## Ecole du Marquelot

Plats effectués maison par Zahra sont indiqués avec le symbole *

| Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|
| **02/11**<br>Salade de betteraves *<br>Sauté de poulet et pâtes *<br>Fromage<br>Fruits bio | **03/11**<br>**VEGETARIEN**<br>Gaspacho *<br>Quiche aux fromages * et salade bio<br>Yahourts aux fruits bio | **05/11**<br>Carottes râpées bio *<br>Poisson meunière et riz *<br>Gâteau | **06/11**<br>Salade de concombres bio*<br>Rôti de porc et lentilles *<br>Fromage<br>Fruits bio |
| **09/11**<br>**VEGETARIEN**<br>Soupe de potiron vermicelles *<br>Omelette champignons fromages et salade bio*<br>Crème vanille bio | **10/11**<br>Carottes râpées bio *<br>Poisson sauce blanche et riz *<br>Compote | **12/11**<br>**MENU DU MONDE**<br>Salade de poivrons *<br>Couscous au poulet et fruits secs *<br>Dattes | **13/11**<br>Salade de brocolis bio *<br>Saucisses de toulouse et purée de pommes de terres *<br>Fromage<br>Fruits bio |
| **16/11**<br>**VEGETARIEN**<br>Soupe de pois cassés*<br>Pizza champignons fromages et salade bio *<br>Fruits bio | **17/11**<br>Carottes râpées bio *<br>Sauté de porc sauce champignons et pâtes *<br>Crème chocolat bio | **19/11**<br>Salade d'endives et pommes bio *<br>Nuggets de poulet et frites<br>Yahourts aux fruits bio | **20/11**<br>Soupe de carottes bio *<br>Poisson sauce citron et semoule *<br>Fromage<br>Fruits bio |
| **23/11**<br>Potage *<br>Lasagnes au boeuf et salade bio *<br>Fromage<br>Fruits bio | **24/11**<br>Taboulé *<br>Poisson sauce échalottes tomates et ratatouille *<br>Yahourts aux fruits bio | **26/11**<br>**VEGETARIEN**<br>Salades de brocolis bio *<br>Omelettes aux herbes et pommes de terre sautées *<br>Fromage<br>Fruits bio | **27/11**<br>Feuilleté au fromage<br>Poulet et duo de carottes bio *<br>Gâteau |

# Chers enfants,
# chers parents,

La cantine de Saint-Hilaire de la Noaille continue d'évoluer pour la rentrée 2026-2027 afin de fournir des repas gourmands, équilibrés et favorisant la découverte.

## Un équilibre à trouver

Zahra élabore seule tous les jours les repas pour 90 personnes soit 1440 repas environ par mois. **Les menus sont en grande partie faits maison.** Ces derniers sont signifiés par le symbole * au sein des menus.

## Du local, des découvertes

La majeure partie des menus seront composés d'aliments locaux et de saison. Pour la réalisation des menus de **la Pause du matin, du déjeuner et du goûter au périscolaire,** les produits locaux, biologiques et de saison seront au maximum recherchés tout en veillant à l'équilibre budgétaire. Un **" Menu du Monde"** sera également élaboré chaque mois afin de faire découvrir aux plus jeunes de nouvelles textures et saveurs. Un petit quizz permettra aux enfants de deviner le pays concerné et de le situer sur une carte du Monde.

## Limiter le gaspillage alimentaire

Zahra ainsi que l'équipe éducative veillent à limiter le gaspillage alimentaire. Certains plats sont donc parfois adaptés ou modifiés au fil des mois selon le retour des enfants et des adultes qui les encadrent. Les légumes verts restent tout de même dans les menus ! ;)

Les menus sont vérifiés par une nutritionniste agréée.

Bon appétit !