



# Ecole Prignac et Marcam Menus du mois de



2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>					
Semaine du 31/10 au 04/11		<i>1er novembre</i>			
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du 07 au 11.11	Potage de légumes Polpette de boeuf Boulgour et sauce tomates Fromage Crème dessert vanille	Salade de lentilles Tartiflette végétarienne Salade verte Fromage Fruit frais de saison		Petite salade de pâtes Poisson du marché Ecrasé de brocolis Fromage Fruit frais de saison	<i>Armistice 1918</i>
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du 14 au 18.11	Velouté de légumes de saison Couscous veggie (semoule, pois chiche, carottes) Fromage portion Flan pâtissier	Carottes râpées Saucisse grillée Lentilles Fromage Compote		Rosette Poisson meunière Epinards à la crème Fromage Pâtisserie	Betteraves aux pommes Sauté de boeuf VBF Coquillettes Yaourt aromatisé Fruit frais de saison
Goûter					
<i>spécification</i>					<i>Repas Végétarien</i>
Semaine du 21 au 25.11	Velouté de légumes Poisson bordelaise Riz Fromage Fruit frais de saison	Pommes de terre tartare Haut de cuisse de poulet rôti Mijotés de légumes racines (carottes navets panais) Fromage Tarte aux pommes		Coleslaw (carottes et chou rouge) Sauté de porc à la cévenole Haricots blancs Fromage Salade de fruits d'automne	<i>Petite salade mimosa</i> <i>Pilaf de quinoa aux patates douces, carottes et petits pois</i> Chèvre Gâteau basque
Goûter					

Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée


Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

# EcolePrignac et Marcamps

2022



Bon appétit !

lundi 31 octobre	mardi 1 novembre	mercredi 2 novembre	jeudi 3 novembre	vendredi 4 novembre
Quentin	Toussaint	Défunts	 Hubert	Charles
	1er novembre			

## Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge



Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.








Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

# Ecole Prignac et Marcamps

2022



Bon appétit !

lundi 7 novembre	mardi 8 novembre	mercredi 9 novembre	jeudi 10 novembre	vendredi 11 novembre
<i>Carine</i>	 <b>Repas Végétarien</b> <i>Geoffroy</i>	<i>Théodore</i>	<i>Léon</i>	<i>Armistice 18</i>
<b>Potage de légumes</b>	<b>Salade de lentilles</b>		<b>Petite salade de pâtes</b>	
 	 			
<b>Polpette de bœuf</b>	<b>Tartiflette végétarienne</b>		<b>Poisson du marché</b>	<b>Armistice 1918</b>
	 			
<b>Boullgour et sauce tomates</b>	<b>Salade verte</b>		<b>Ecrasé de brocolis</b>	
				
<b>Fromage</b>	<b>Fromage</b>		<b>Fromage</b>	
				
<b>Crème dessert vanille</b>	<b>Fruit frais de saison</b>		<b>Fruit frais de saison</b>	
				

## Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf D'origine française



Label rouge



Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

# Ecole Prignac et Marcamps

2022



Bon appétit !

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

lundi 14 novembre	mardi 15 novembre	mercredi 16 novembre	jeudi 17 novembre	vendredi 18 novembre
Repas Végétarien <i>Sidoine</i>	<i>Albert</i>	<i>Marguerite</i>	<i>Elisabeth</i>	<i>Aude</i>
Velouté de légumes de saison	Carottes râpées		Rosette	Betteraves aux pommes
Couscous veggie	Saucisse grillée		Poisson meunière	Sauté de bœuf VBF
(semoule, pois chiche, carottes)	Lentilles		Epinards à la crème	Coquillettes
Fromage portion	Fromage		Fromage	Yaourt aromatisé
Flan pâtissier	Compote		Pâtisserie	Fruit frais de saison



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf D'origine française



Label rouge



Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.







Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

# Ecole Prignac et Marcamps

2022



Bon appétit !

lundi 21 novembre	mardi 22 novembre	mercredi 23 novembre	jeudi 24 novembre	vendredi 25 novembre
<i>Présentation</i>	<i>Cécile</i>	<i>Clément</i>	<i>Flora</i>	 <b>Repas Végétarien</b> <i>Catherine</i>
<b>Velouté de légumes</b>    	<b>Pommes de terre tartare</b>  		<b>Coleslaw (carottes et chou rouge)</b>    	<b>Petite salade mimosa</b>   
<b>Poisson bordelaise</b>	<b>Haut de cuisse de poulet rôti</b> 		<b>Sauté de porc à la cévenole</b> 	<b>Pilaf de quinoa aux</b>
<b>Riz</b>	<b>Mijotés de légumes racines (carottes navets panais)</b>  		<b>Haricots blancs</b> 	<b>patates douces, carottes et petits pois</b>  
<b>Fromage</b>	<b>Fromage</b>		<b>Fromage</b>	<b>Chèvre</b>
<b>Fruit frais de saison</b> 	<b>Tarte aux pommes</b>  		<b>Salade de fruits d'automne</b>  	<b>Gateau basque</b>



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge



Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée



# EcolePrignac et Marcamps

2022



Bon appétit !

lundi 28 novembre	mercredi 30 novembre	mercredi 30 novembre	samedi 30 décembre	samedi 30 décembre
Jacques	Saturnin	André	samedi 30 décembre 	samedi 30 décembre

## Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge
















Gâteau d'anniversaire



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

Semaine du 31/10 au 04/11














		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO <sub>2</sub> )	<b>Aucun</b>		
lundi																		
	mardi	1er novembre																
		mercredi																
jeudi																		
	vendredi																	

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez-vous du chef

### INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 07 au 11.11

		 <b>Céréales contenant du gluten</b> <small>(blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)</small>	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> <small>(amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)</small>	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> <small>en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)</small>	<b>Aucun</b>
<b>lundi</b>	Potage de légumes				<b>X</b>											
	Polpette de bœuf				<b>X</b>											
	Boullgour et sauce tomates	<b>X</b>			<b>X</b>											
	Fromage		<b>X</b>													
	Crème dessert vanille		<b>X</b>	<b>X</b>												
<b>mardi</b>	Salade de lentilles	<b>X</b>			<b>X</b>											
	Tartiflette végétarienne		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>											
	Salade verte				<b>X</b>											
	Fromage		<b>X</b>													
	Fruit frais de saison															
<b>jeudi</b>	Petite salade de pâtes				<b>X</b>											
	Poisson du marché				<b>X</b>											
	Ecrasé de brocolis		<b>X</b>		<b>X</b>											
	Fromage		<b>X</b>													
	Fruit frais de saison															
<b>vendredi</b>	Armistice 1918															














Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef



### INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES














Semaine du 14 au 18.11

		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	<b>Aucun</b>
lundi	Velouté de légumes de saison				X											
	Couscous veggie (semoule, pois chiche, carottes)	X			X			X								
	Fromage portion		X													
	Flan pâtissier		X	X												
mardi	Carottes râpées				X											
	Saucisse grillée				X											
	Lentilles		X													
	Fromage		X													
	Compote															
jeudi	Rosette															
	Poisson meunière		X		X											
	Epinards à la crème		X													
	Fromage		X													
vendredi	Pâtisserie		X	X	X											
	Betteraves aux pommes				X											
	Sauté de boeuf VBF				X											
	Coquillettes				X											
	Yaourt aromatisé		X													
Fruit frais de saison																

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES











Semaine du 21 au 25.11		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistachés)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
		lundi	Velouté de légumes				X									
Poisson bordelaise			X		X											
Riz	X				X											
Fromage			X													
Fruit frais de saison																
mardi	Pommes de terre tartare			X	X											
	Haut de cuisse de poulet rôti				X											
	de légumes racines (carottes navets panais)				X											
	Fromage		X													
jeudi	Tarte aux pommes		X	X	X											
vendredi	Coleslaw (carottes et chou rouge)				X											
	Sauté de porc à la cévenole				X											
	Haricots blancs	X			X											
	Fromage		X													
	Salade de fruits d'automne															
vendredi	Petite salade mimosa															
	Pilaf de quinoa aux	X			X											
	patates douces, carottes et petits pois				X											
	Chèvre		X													
	Gateau basque		X	X												

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

### INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

0

	 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	<b>Aucun</b>
vendredi															
jeudi															
mercredi															
mardi															
lundi															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autre traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef