

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

Ecole de Prignac et Marcam Menus du mois

Décembre 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du 28.11 au 02.12	Potage poireaux pommes de terre Poisson du jour sauce au citron Brocolis sautés Yaourt local Palmier maison	Œuf mimosa Lasagnes ricotta et trévisé Fromage Salade d'agrumes		Velouté de potimarron Pot au feu de volaille et ses légumes Fromage Pâtisserie	Betterave vinaigrette Hachis parmentier Salade de saison Fromage blanc sucré Fruit frais de saison
Goûter					
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du 05 au 9.12	Potage Dubarry Omelette au fromage Salade verte Fromage Riz au lait bio et fleur d'oranger	Rillettes Poisson crème de poireaux Poêlée de légumes oubliés Fromage Brioche perdue		Tartine mousse de thon Saucisse grillée Haricots coco cuisinés Petit suisse Fruit frais de saison	Céleri rémoulade Volaille rôtie Pommes frites Fromage Compote de pommes
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>	Repas de Noël		
Semaine du 12 au 16.12	Pomme de terre tartare Boulettes de boeuf VBF Gratin de choux fleurs Fromage Crème soufflée amandine	Velouté de champignons Spaghettis en carbonara végétale Yaourt aux fruits Fruit frais de saison	Repas de Noël		Menu des enfants
Goûter					
<i>spécification</i>	vacances	Vacances / végété	vacances	vacances	vacances
Semaine du 20 au 24.12					
Goûter					
<i>spécification</i>	vacances	Vacances / végété	vacances	vacances	vacances
Semaine du 27 au 31.12					
Goûter					



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais

Viande de boeuf
D'origine française



Produit frais,
Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée
































École de Prignac et Marcamps

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 28 novembre	mardi 29 novembre	mercredi 30 novembre	jeudi 1 décembre	vendredi 2 décembre
<i>Saturnin</i>	Repas Végétarien <i>André</i> 	<i>Florence</i>	<i>Viviane</i>	<i>François Xavier</i>
Potage poireaux pommes de terre    	Œuf mimosa		Velouté de potimarron  	Betterave vinaigrette 
Poisson du jour sauce au citron 	Lasagnes 		Pot au feu de volaille  	Hachis parmentier    
Brocolis sautés 	ricotta et trévis 		et ses légumes   	Salade de saison  
Yaourt local 	Fromage 		Fromage 	Fromage blanc sucré 
Palmier maison 	Salade d'agrumes 		Pâtisserie 	Fruit frais de saison 



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf
D'origine française



Label rouge



Produit frais,
Local et de saison



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.









La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et mêmes les graines de certaines variétés !

École de Prignac et Marcamps

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 5 décembre	mardi 6 décembre	mercredi 7 décembre	jeudi 8 décembre	vendredi 9 décembre
Repas Végétarien <i>Nicolas</i> 	<i>Ambroise</i>	<i>Immaculée Conception</i>	<i>Pierre Fourier</i>	<i>Romarc</i>
Potage Dubarry  	Rillettes		Tartine mousse de thon 	Céleri rémoulade  
Omelette au fromage  	Poisson crème de poireaux 		Saucisse grillée	Volaille rôtie
Salade verte  	Poêlée de légumes oubliés  		Haricots coco cuisinés  	Pommes frites
Fromage 	Fromage 		Petit suisse 	Fromage 
Riz au lait bio et fleur d'oranger  	Brioche perdue 		Fruit frais de saison	Compote de pommes



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf
D'origine française



Label rouge



Produit frais,
Local et de saison



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.


















La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

École de Prignac et Marcamps

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 12 décembre	mardi 13 décembre	mercredi 14 décembre	jeudi 15 décembre	vendredi 16 décembre
<i>Lucie</i>	 Repas Végétarien <i>Odile</i>	<i>Ninon</i>	Repas de Noël <i>Alice</i>	<i>Gaël</i>
Pomme de terre tartare   	Velouté de champignons  			
Boulettes de bœuf VBF 	Spaghettis 			
Gratin de choux fleurs  	en carbonara végétale 		Repas de Noël 	Menu des enfants 
Fromage 	Yaourt aux fruits 			
Crème soufflée amandine 	Fruit frais de saison 			



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf
D'origine française



Label rouge



Produit frais,
Local et de saison



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.

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

École de Prignac et Marcamps

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 19 décembre	mardi 20 décembre	mercredi 21 décembre	jeudi 22 décembre	vendredi 23 décembre
vacances <i>Théophile</i>	 Vacances / végété <i>Hiver</i>	vacances <i>Françoise Xavière</i>	vacances <i>Armand</i>	vacances <i>Adèle</i>



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



Produit frais, Local et de saison



Indication géographique protégée

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et mêmes les graines de certaines variétés !

École de Prignac et Marcamps

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 26 décembre	mardi 27 décembre	mercredi 28 décembre	jeudi 29 décembre	vendredi 30 décembre
vacances <i>Jean</i>	Vacances / végé <i>Innocents</i> 	vacances <i>David</i>	vacances <i>Roger</i>	vacances <i>Sylvere</i>

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
















Produit frais, Local et de saison



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.

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES














Semaine du 28.11 au 02.12		 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, pistaches)	 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 SO ₂)	Aucun
lundi	Potage poireaux pommes de terre	X														
	Poisson du jour sauce au citron	X									X	X	X			
	Brocolis sautés															
	Yaourt local		X													
	Palmier maison															
mardi	Œuf mimosa			X			X									X
	Lasagnes	X	X													
	ricotta et trévisé		X				X									X
	Fromage		X													
	Salade d'agrumes															
jeudi	Velouté de potimarron	X														
	Pot au feu de volaille et ses légumes	X														
	Fromage		X													
	Pâtisserie	X	X	X				X								
	Betterave vinaigrette						X									X
vendredi	Hachis parmentier	X	X													
	Salade de saison						X									X
	Fromage blanc sucré		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'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 05 au 9.12














		 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, pistaches)	 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	Potage Dubarry	X														
	Omelette au fromage		X	X												
	Salade verte						X								X	
	Fromage															
	Riz au lait bio et fleur d'oranger		X													
mardi	Rillettes	X														
	Poisson crème de poireaux										X	X	X			
	Poêlée de légumes oubliés															
	Fromage		X													
	Brioche perdue	X	x	X	x											
mercredi																
jeudi	Tartine mousse de thon	X							X		X	X	X			
	Saucisse grillée	X														
	Haricots coco cuisinés	X														
	Petit suisse		X													
	Fruit frais de saison															
vendredi	Céleri rémoulade			X			X		X							
	Volaille rôtie	X			X											
	Pommes frites															
	Fromage		X													
	Compote de pommes				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

Semaine du 12 au 16.12














		 Céréales contenant du gluten <small>(blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)</small>	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques <small>(amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)</small>	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites <small>en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)</small>	Aucun
lundi	Pomme de terre tartare	X	X				X									
	Boulettes de boeuf VBF															
	Gratin de choux fleurs		X													
	Fromage		X													
	Crème soufflée amandine		X													
mardi	Velouté de champignons	X														
	Spaghettis	X														
	en carbonara végétale		X	x												
	Yaourt aux fruits		X													
	Fruit frais de saison															
mercredi																
jeudi																
	Repas de Noël															
vendredi																
	Menu des enfants															

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 20 au 24.12














	 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															
mardi															
mercredi															
jeudi															
vendredi															

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 27 au 31.12

	 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, pistaches)	 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															
mardi															
mercredi															
jeudi															
vendredi															

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