

Menus du mois

janvier	2023
---------	------



**Le saviez-vous?**  
Site de rignac et Marcamp

La banane, originaire d'Asie du sud-est, est consommée depuis 7000 ans. Elle pousse dans les pays tropicaux, sur le bananier, qui n'est pas un arbre, mais une herbe géante ! Ce fruit apporte tonus et énergie, il est pauvre en graisses, c'est le goûter idéal. Il existe plus de 1000 variétés comestibles, à consommer crues ou cuites.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>				<i>Repas Végétarien</i>	
Semaine du		Betteraves vinaigrette		Carottes râpées	Wrap de légumes
2/1		Boulettes de bœuf vbf		Sauté de riz, lentilles et oignons	Échine de porc rôtie
au		Pâtes au beurre			Haricots Vendéens
6/1		Fromage		Fromage	Fromage blanc et coulis
1		Compote		Galette des rois	Fruit
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>			
Semaine du	MENU DES ENFANTS	Œufs mayonnaise		Salade de saison, pommes granny et noix	Chou chinois aux lardons
9/1		Chilli sin carne aux haricots rouges		Sauté de veau sauce tomate	Filet de poisson du jour
au		Riz		Pommes vapeur	Carottes glacées
13/1		Petit suisse		Fromage	Fromage
2		Fruit		Fruit de saison	 Gâteau d'anniversaire
Goûter					
<i>spécification</i>				<i>Repas Végétarien</i>	
Semaine du	Croustillant fromage maison	Salade coleslaw		Potage de légumes	Charcuterie
16/1	Escalope de porc au jus	Dos de colin rôti persillade citron		Hachis parmentier végétal (lentilles/pdt)	Poulet rôti au thym
au	Gratin de chou-fleur	Risetti		Salade verte	Haricots plats
20/1	Petit suisse	Fromage		Fromage	Duo de compote
3	Fruit	Compote de pommes		Crème caramel	et mouliné de fruits
Goûter					
<i>spécification</i>				<i>repas vegetarian</i>	
Semaine du	Potage Crecy	Carottes râpées		Pommes de terre tartare	Salade et pain croquant au fromage
23/1	Paupiette de veau au jus	Cocotte de bœuf vbf Bourguignon		Omelette fromage	Calamars à la romaine
au	Salsifis braisés	Tortis		Salade verte	Écrasé de brocolis
27/1	Fromage	Fromage		Fromage blanc	Fromage
4	Pâtisserie	Cocktail de fruits		biscuit	Fruit de saison
Goûter					
<i>spécification</i>		<i>Repas Végétarien</i>		<b>CHANDELEUR</b>	
Semaine du	Bruschetta	Emincé de chou, salade, pommes et emmental		Céleri rémoulade	Potage à la tomate
30/1	Emincé de volaille sauce aigre douce	Pâtes à la mexicaine (haricots rouges/Carottes/mâis)		Rôti de veau au jus	Marmite océane
au	Poêlée de légumes et champignons	Petit filou		Petits pois à la française	Riz
3/2	Fromage	Compote		Fromage	Fromage
5	Banane			Crêpe de la chandeleur	Pomme au four
Goûter					
<i>spécification</i>	<b>VACANCES</b>				
Semaine du					
6/2					
au					
10/2					
6					
Goûter					
<i>spécification</i>	<b>VACANCES</b>				
Semaine du					
13/2					
au					
17/2					
7					
Goûter					
<i>spécification</i>	<b>RENTREE</b>	<b>MARDI GRAS</b>		<i>Repas Végétarien</i>	
Semaine du	Potage légumes	Wrap de saison		Salade Hawaïenne	MENU DES ENFANTS
20/2	Cordon bleu	Poisson sauce estragon		Lasagnes végétariennes	
au	Gratin de brocolis	Carottes sautées		***	
24/02/22 00:00	Fromage	Yaourt aromatisé		Fromage	
8	Compote	Merveilles ou beignet		île flottante	
Goûter					
<i>spécification</i>				<i>Repas Végétarien</i>	
Semaine du	Potage Cultivateur	Crêpe au fromage		Charcuterie	Céleri mayonnaise
27/2	Escalope de volaille au jus	Steack haché de veau		Dos de colin à la tomate	Parmentier lentilles et patates douces
au	Pâtes au beurre	Chou fleur béchamel		Mousseline de carottes	Salade Verte
03/03/22 00:00	Fromage	Fromage		Yaourt	Fromage
9	Gratin pâtisier	Salade de fruits frais		Fruit frais de saison	Entremets caramel beurre salé
Goûter					

École de Prignac et Marcamps  
Mois de janvier 2023



Bon appétit !

lundi 2 janvier	mardi 3 janvier	mercredi 4 janvier	jeudi 5 janvier	vendredi 6 janvier
<i>Basile</i>	<i>Geneviève</i>	<i>Odilon</i>	Repas Végétarien <i>Edouard</i>	<i>Méline</i>
	<b>Betteraves vinaigrette</b>		<b>Carottes râpées</b>	<b>Wrap de légumes</b>
		 	 	 
	<b>Boulettes de boeuf vbf</b>		<b>Sauté de riz, lentilles et oignons</b>	<b>Échine de porc rôtie</b>
				
	<b>Pâtes au beurre</b>			<b>Haricots Vendéens</b>
				 
	<b>Fromage</b>		<b>Fromage</b>	<b>Fromage blanc et coulis</b>
				 
	<b>Compote</b>		<b>Galette des rois</b>	<b>Fruit</b>
				



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



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.

**École de Prignac et Marcamps**  
Mois de janvier 2023



Bon appétit !

lundi 9 janvier	mardi 10 janvier	mercredi 11 janvier	jeudi 12 janvier	vendredi 13 janvier
<i>Alix</i>	Repas Végétarien <i>Guillaume</i>	<i>Pauline</i>	<i>Tatiana</i>	<i>Yvette</i>
<b>MENU DES ENFANTS</b>	<b>Œufs mayonnaise</b>		<b>Salade de saison, pommes grany et noix</b>	<b>Chou chinois aux lardons</b>
	<b>Chili sin carne aux haricots rouges</b>		<b>Sauté de veau sauce tomate</b>	<b>Filet de poisson du jour</b>
	<b>Riz</b>		<b>Pommes vapeur</b>	<b>Carottes glacées</b>
	<b>Petit suisse</b>		<b>Fromage</b>	<b>Fromage</b>
	<b>Fruit</b>		<b>Fruit de saison</b>	<b>Gâteau d'anniversaire</b>



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



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.

# École de Prignac et Marcamps

janvier

2023



Bon appétit !

lundi 16 janvier	mardi 17 janvier	mercredi 18 janvier	jeudi 19 janvier	vendredi 20 janvier
<i>Marcel</i>	<i>Roseline</i>	<i>Prisca</i>	Repas Végétarien <i>Marius</i>	<i>Sébastien</i>
Croustillant fromage maison 	Salade coleslaw   		Potage de légumes   	Charcuterie
Escalope de porc au jus 	Dos de colin rôti persillade citron 		Hachis parmentier végétal (lentilles/pdt)    	Poulet rôti au thym
Gratin de chou-fleur   	Risetti		Salade verte  	Haricots plats
Petit suisse 	Fromage 		Fromage 	Duo de compote 
Fruit 	Compote de pommes		Crème caramel	et mouliné de fruits



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.

# École de Prignac et Marcamps

janvier

2023



Bon appétit !

lundi 23 janvier	mardi 24 janvier	mercredi 25 janvier	jeudi 26 janvier	vendredi 27 janvier
<i>Banard</i>	<i>François de Sales</i>	<i>Conversion de Paul</i>	repas végétarien <i>Paule</i>	<i>Angèle</i>
<b>Potage Crecy</b>	<b>Carottes râpées</b>		<b>Pommes de terre tartare</b>	<b>Salade et pain croquant au fromage</b>
  	  		  	  
<b>Paupiette de veau au jus</b>	<b>Cocotte de bœuf vbf Bourguignon</b>		<b>Omelette fromage</b>	<b>Calamars à la romaine</b>
	 		 	
<b>Salsifis braisés</b>	<b>Tortis</b>		<b>Salade verte</b>	<b>Écrasé de brocolis</b>
			 	 
<b>Fromage</b>	<b>Fromage</b>		<b>Fromage blanc</b>	<b>Fromage</b>
				
<b>Pâtisserie</b>	<b>Cocktail de fruits</b>		<b>biscuit</b>	<b>Fruit de saison</b>
				



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.

# École de Prignac et Marcamps

janvier

2023



Bon appétit !

lundi 30 janvier	mardi 31 janvier	mercredi 1 février	jeudi 2 février	vendredi 3 février
<i>Martine</i>	Repas Végétarien <i>Ella</i>	<i>Pres du Seigneur</i>	<i>Blaise</i>	<i>Véronique</i>
Bruschetta	Émincé de chou, salade, pommes et emmental		Céleri rémoulade	Potage à la tomate
Émincé de volaille sauce aigre douce	Pâtes		Rôti de veau au jus	Marmite océane
Poêlée de légumes et champignons	à la mexicaine (haricots rouges/carotte/maïs)		Petits pois à la française	Riz
Fromage	Petit filou		Fromage	Fromage
Banane	Compote		Crêpe de la chandeleur	Pomme au four

## Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



Viande de bœuf  
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

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

# École de Prignac et Marcamps

## FEVRIER

## 2023



Bon appétit !

lundi 6 février	mardi 7 février	mercredi 8 février	jeudi 9 février	vendredi 10 février
<i>Gaston</i>	<i>Eugène</i>	<i>Jacqueline</i>	<i>Apolline</i>	<i>Arnaud</i>

### Goûters



**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.

# École de Prignac et Marcamps

FEVRIER 2023



Bon appétit !

lundi 13 février	mardi 14 février	mercredi 15 février	jeudi 16 février	vendredi 17 février
<i>Béatrice</i>	<i>Valentin</i>	<i>Claude</i>	<i>Julienne</i>	<i>Alexis</i>

### Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



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.

# École de Prignac et Marcamps

FEVRIER

2023



Bon appétit !

lundi 20 février	mardi 21 février	mercredi 22 février	jeudi 23 février	vendredi 24 février
<i>Aimée</i>	<i>Damien</i>	<i>Isabelle</i>	Repas Végétarien <i>Lazare</i>	<i>Modeste</i>
<b>Potage légumes</b>	<b>Wrap de saison</b>		<b>Salade Hawaïenne</b>	<b>MENU DES ENFANTS</b>
  	  		  	
<b>Cordon bleu</b>	<b>Poisson sauce estragon</b>		<b>Lasagnes végétariennes</b>	
				
<b>Gratin de brocolis</b>	<b>Carottes sautées</b>		***	
 	  			
<b>Fromage</b>	<b>Yaourt aromatisé</b>		<b>Fromage</b>	
				
<b>Compote</b>	<b>Merveilles ou beignet</b>		<b>île flottante</b>	

Goûters

 **Produits locaux**
 **Produit Bio**
 **Produit de saison**
 **Préparation maison**
 **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

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

# École de Prignac et Marcamps

FEVRIER

2023



Bon appétit !

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 1 mars	jeudi 2 mars	vendredi 3 mars
<i>Honorine</i>	<i>Romain</i>	<i>Aubin</i>	<i>Charles le Bon</i>	Repas Végétarien <i>Guénolé</i>
<b>Potage Cultivateur</b>   	<b>Crêpe au fromage</b>		<b>Charcuterie</b>	<b>Céleri mayonnaise</b> 
<b>Escalope de volaille au jus</b> 	<b>Steack haché de veau</b>		<b>Dos de colin à la tomate</b> 	<b>Parmentier lentilles et patates douces</b>   
<b>Pâtes au beurre</b> 	<b>Chou fleur béchamel</b>  		<b>Mousseline de carottes</b>   	<b>Salade Verte</b>  
<b>Fromage</b> 	<b>Fromage</b> 		<b>Yaourt</b> 	<b>Fromage</b> 
<b>Gratin patissier</b>  	<b>Salade de fruits frais</b>  		<b>Fruit frais de saison</b> 	<b>Entremets caramel beurre salé</b> 

Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison



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.





















		Janvier	2023			
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
spécification		Repas Végétarien			Repas Végétarien	
Semaine du			Betteraves vinaigrette		Carottes râpées	Wrap de légumes
21/1			Boulettes de boeuf vbf		Sauté de riz, lentilles et oignons	Échine de porc rôtie
au						
6/1			Pâtes au beurre			Haricots Vendéens
N°			Fromage		Fromage	Fromage blanc et coulis
1			Compote		Galette des rois	Fruit
spécification		Repas Végétarien				
Semaine du	MENU DES ENFANTS	Œufs mayonnaise			Salade de saison, pommes granny et noix	Chou chinois aux lardons
9/1		Chili sin carne aux haricots rouges			Sauté de veau sauce tomate	Filet de poisson du jour
au						
13/1		Riz			Pommes vapeur	Carottes glacées
N°		Fromage			Fromage	Fromage
2		Fruit			Fruit de saison	Gâteau d'anniversaire
spécification					Repas Végétarien	
Semaine du	Croustillant fromage maison	Salade coleslaw			Potage de légumes	Charcuterie
16/1	Escalope de porc au jus	Los de colin rou persillade			racis parmentier vegetal (lentilles/rouille)	Poulet rôti au thym
au						
20/1	Gratin de chou-fleur	Risetti			Salade verte	Haricots plats
N°	Petit suisse	Fromage			Fromage	Duo de compote
3	Fruit	Compote de pommes			Crème caramel	et mouliné de fruits
spécification					repas vegetarien	
Semaine du	Potage Crecy	Carottes râpées			Pommes de terre tartare	Salade et pain croquant au fromage
23/1	Paupiette de veau au jus	Cocotte de boeuf vbf Bourguignon			Omelette fromage	Calamars à la romaine
au						
27/1	Salsifis braisés	Tortis			Salade verte	Écrasé de brocolis
N°	Fromage	Fromage			Fromage blanc	Fromage
4	Pâtisserie	Cocktail de fruits			biscuit	Fruit de saison
spécification			Repas Végétarien		Jeudi CHANDELEUR	
Semaine du	Bruschetta	Émincé de chou, salade, pommes et emmental			Céleri rémoulade	Potage à la tomate
30/1	Émincé de volaille sauce aigre douce	Pâtes			Rôti de veau au jus	Marmite océane
au						
3/2	Poêlée de légumes et champignons	à la mexicaine (haricots rouges/carotte/maïs)			Petits pois à la française	Riz
N°	Fromage	Petit filou			Fromage	Fromage
5	Banane	Compote			Crêpe de la chandeleur	Pomme au four
spécification		VACANCES				
Semaine du						
6/2						
au						
10/2						
N°						
6						
spécification		VACANCES				
Semaine du						
13/2						
au						
17/2						
N°						
6/1						
spécification		RENTREE	MARDI GRAS		Repas Végétarien	
Semaine du	Potage légumes	Wrap de saison			Salade Hawaïenne	MENU DES ENFANTS
20/2	Cordon bleu	Poisson sauce estragon			Lasagnes végétariennes	
au						
24/2	Gratin de brocolis	Carottes sautées			***	
N°	Fromage	Yaourt aromatisé			Fromage	
7/1	Compote	Merveilles ou beignet			île flottante	
spécification						Repas Végétarien
Semaine du	Potage Cultivateur	Crêpe au fromage			Charcuterie	Céleri mayonnaise
27/2	Escalope de volaille au jus	Steack haché de veau			Dos de colin à la tomate	Parmentier lentilles et patates douces
au						
3/3	Pâtes au beurre	Chou fleur béchamel			Mousseline de carottes	Salade Verte
N°	Fromage	Fromage			Yaourt	Fromage
8/1	Gratin patissier	Salade de fruits frais			Fruit frais de saison	Entremets caramel beurre salé







###	###	###	###	###
Angèle	omas d'Aqı	Gildas	Martine	
###	###			
Honorine	<input type="text" value="Romain"/>			
###	###	###	###	###
Habib	Gontran	Gwladys	Amédée	Benjamin
###	###	###	###	
###	###	###	###	###
###	###	###	###	
###	###	###	###	###
###	###	###	###	
###	###	###	###	###
###	###	###	###	
###	###	###	###	###