


La pleine saison de la prune est de juillet à octobre.  
Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.

## Ecole de Podensac

Menus du mois

Septembre 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>spécification</b>				<b>Rentrée scolaire</b>	
Semaine du 30.08 au 03.09				Brunoise de concombres Poulet aux épices Frites bio Glace	Saucisson sec Lieu noir rôti citron Riz bio à la tomate Abricots
Goûter					
<b>spécification</b>		<b>Repas Végétarien</b>			
Semaine du 06 au 10.09	Taboulé bio Escalope de dinde marinée Ratatouille Aéré aux fruits jaunes	Tarte mozzarella basilic Petit pois bio Yaourt gourmand local Quatre quart	Betteraves bio Chipolatas grillées Haricots beurre Ile flottante	Melon Effiloché de cabillaud Pommes vapeur Clafoutis aux fruits	Salade de pâtes Fricassée de veau VBF Courgettes bio sautées Petit filou
Goûter					
<b>spécification</b>		<b>menu des enfants</b>		<b>Repas Végétarien</b>	
Semaine du 13 au 17.09	Émincé de porc au curry Riz bio créole Saint paulin Brugnons		Melon Coquillettes bio Bolognaises Petite melba	Omelette bio aux oignons Pommes de terre sautées Comté Crumble aux pommes	Toast au chèvre Merlu meunière Carottes bio persillées Suisse sucré
Goûter					
<b>spécification</b>		<b>Repas Végétarien</b>			
Semaine du 20 au 24.09	Concombres ciboulette Poulet rôti fleur de thym Cœur de blé bio Panacotta vanille	Œuf mayonnaise Lasagnes végétarienne Gratinée Yaourt bio sucré	Tomates bio marinées Cordon bleu Pommes rissolées Fromage blanc au coulis	Carottes râpées Rôti de bœuf VBF Haricots verts bio à l'ail Gâteau d'anniversaire	Terrine de campagne Julienne au coulis de poivrons Semoule bio Coupelle de raisins
Goûter					
<b>spécification</b>				<b>Repas Végétarien</b>	
Semaine du 27.09 au 01.10	Longe de porc VPF rôtie au jus Polenta de courgettes bio au parmesan Chèvre Prunes	Salade de tomates ciboulette Wings de poulet douces épices Brocolis bio sautés Tarte au chocolat	Mousse de foie sur toast Sauté de bœuf VBF aux oignons Coquillettes bio Abricot jus de verveine	Pizza légumes d'été Salade verte bio Yaourt aromatisé Salade de fruits frais	Filet de lieu crème de curry Frites bio Fromage blanc sucré Entremet caramel beurre salé
Goûter					

