



# MANGEONS BIEN

## « BONNE ET HEUREUSE ANNEE »

Je viens vous souhaiter une très belle année 2019, et pour bien la commencer, je viens vous citer les différentes familles des fruits et légumes, car le sujet avait été abordé lors d'un repas à la cantine.

Il y a 6 grandes familles de fruits; mais qu'est ce qu'un fruit ?

\*le fruit est ce qui résulte de la transformation d'une fleur après fécondation. Il contient les graines qui vont permettre à la plante de se reproduire.

### FRUITS A NOYAU :

Prune, pêche, cerise, abricot, avocat...

### FRUITS A PEPIN :

Pomme, poire, raisin, coing....

### FRUITS A BAIES ET FRUITS ROUGES :

Myrtille, groseille, cassis, mûre.....

### FRUITS AGRUMES :

Citron, orange, pamplemousse, clémentines.....

### FRUITS A COQUES :

Noix, amande, châtaigne, noisette.....

### FRUITS EXOTIQUES :

Litchi, ananas, mangue, papaye, banane.....

Le légume est une plante dont on mange certaines parties.

### LEGUMES FLEURS :

Artichaut, chou-fleur, brocoli.....

### LEGUMES FEUILLES :

Chou, épinard, salade, endive, poireau.....

### LEGUMES FRUITS :

Concombres, aubergines, courgettes, tomates.....

### LEGUMES BULBES :

Oignons, échalote, ail....

### LEGUMES TUBERCULES :

Topinambour, pommes de terre.....

### LEGUMES GRAINES :

Haricots en grain, petits pois, maïs, fève, lentille....

### LEGUMES RACINES :

Radis, carotte, céleri-rave, betterave.....

### LEGUMES TIGES :

Asperge, céleri, fenouil.....

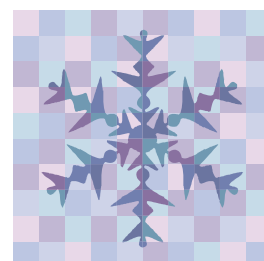
### Bulletin N° 4

Le 11 Janvier 2019



Journal conçu et mis en page par :

- Carole LACOSTE
- Michèle DEFLISQUE



## Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 14 Janv.2019</u> Carottes râpées<sup>F</sup> Rôti de bœuf<sup>F</sup> Haricots verts<sup>S</sup> Fromage Crumbles/pommes<sup>F</sup></p>	<p><u>Mardi 15 Janv.2019</u> Soupe de poissons<sup>S</sup> Escalopes dinde<sup>F</sup> Pennes au jus<sup>E</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 17 Janv.2019</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Sauté de porc<sup>F</sup> Flageolets <sup>S</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Ven.18 Janv.2019</u> Salade verte<sup>F</sup> Poisson frais Brocolis persillés<sup>S</sup> Fromage Gâteau au citron<sup>F</sup></p>
<p><u>Lundi 21 Janv.2019</u> Avocats<sup>F</sup> Poulets <sup>FSV</sup> Carottes sautées<sup>F</sup> Beignet /chocolat<sup>S</sup></p>	<p><u>Mardi 22 Janv.2019</u> Cakes /pruneaux<sup>FM</sup> Steak haché<sup>S</sup> Haricots beurre<sup>S</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 24 Janv.2019</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Endives au jambon<sup>F</sup> Et béchamel Panna cotta <sup>C</sup></p>	<p><u>Ven .25 Janv.2019</u> Tartes /oignons<sup>F</sup> Poissons frais Poêlées de légumes<sup>S</sup> Fromage Salade de fruits</p>
<p><u>Lundi 28 Janv.2019</u> Macédoine <sup>S</sup> Boudin/ pommes<sup>F</sup> Purée de PdT<sup>FM</sup> Fromage Compote<sup>E</sup></p>	<p><u>Mardi 29 Janv.2019</u> Œufs mayonnaise<sup>F</sup> Chili con carne<sup>FM</sup> Tartes aux fruits<sup>S</sup></p>	<p><u>Jeudi 31 Janv.2019</u> Potage <sup>F</sup> Sauté d'agneau<sup>F</sup> Pâtes au beurre<sup>E</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend.1er Fév.2019</u> Carottes râpées<sup>F</sup> Nuggetsde poisson<sup>S</sup> Poêlées de légumes<sup>S</sup> Crêpes au Nutella<sup>F</sup></p>
<p><u>Lundi 4 Fév.2019</u> Tourin à l'ail<sup>F</sup> Confit de canard<sup>SV</sup> Frites <sup>S</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 5 Fév.2019</u> <i>Nouvel an</i> <i>Chinois</i></p>	<p><u>Jeudi 7 Fév.2019</u> Soupe de poissons<sup>S</sup> Spaghettis à la bolo- gnaise<sup>E</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Vend.8 Fév.2019</u> Betteraves /thon<sup>SV</sup> Poisson frais Riz créole Yaourts fermiers <sup>F</sup></p>
<p><u>Lundi 11 Fév.2019</u> Pizza <sup>S</sup> Poulet rôti <sup>F</sup> Gratins /salsifis<sup>S</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 12 Fév.2019</u> Sardines à l'huile<sup>E</sup> Filets de merlu blanc<sup>S</sup> Fondue de poireaux<sup>S</sup> Crumbles aux fruits Rouges <sup>S</sup></p>	<p><u>Jeudi 14 Fév.2019</u> Potage <sup>F</sup> Bœuf bourguignon <sup>F</sup> Pdt vapeur <sup>F</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend.15 Fév.2019</u> Duo de crudités<sup>F</sup> Poisson frais Tagliatelles <sup>E</sup> Fromage Pommes au four <sup>F</sup></p>

