



## Menus du Lundi 10 Mars au Vendredi 18 Avril 2025

Confectionnés par le Chef de cuisine et avec le contrôle de la diététicienne de la Communauté des Communes de Haute-Saintonge.

Lundi 10/03	Mardi 11/03	Jeudi 13/03	Vendredi 14/03 <b>Menu végétarien</b>
<b>Feuilleté</b> <b>Escalope de poulet</b> 🏠 Salsifis à la crème 🏠 🌱 Brie Banane	<b>Carottes râpées</b> 🏠 <b>Rôti de porc échine</b> 🏠 Ebly 🏠 🌱 Cantal Clémentine	<b>Salade d'endives</b> 🏠 Waterzoï de Saumon 🏠 🌱 Spaghettis 🏠 🌱 <b>Clafoutis aux pruneaux</b> 🏠 🌱	<b>Avocat mayonnaise</b> 🏠 <b>Semoule aux légumes</b> 🏠 Yaourt nature sucré 🌱 Pomme
Lundi 17/03	Mardi 18/03	Jeudi 20/03	Vendredi 21/03 <b>Menu végétarien</b>
<b>Salade composée</b> 🏠 Saucisses Lentilles 🏠 🌱 Bûche de chèvre Poire	<b>Jambon à la russe</b> 🏠 🌱 <b>Sauté de joue de bœuf</b> 🏠 Pomme vapeur 🏠 Emmental Kiwi	<b>Betteraves</b> 🏠 Merlu Gratin de chou-fleur 🏠 🌱 <b>Brownie</b> 🏠 🌱	<b>Concombre à la crème</b> 🏠 🌱 <b>Quiche aux légumes</b> 🏠 🌱 Salade Fromage blanc 🏠 🌱
Lundi 24/03	Mardi 25/03	Jeudi 27/03	Vendredi 28/03 <b>Menu végétarien</b>
<b>Crêpes fromage</b> <b>Pilon de poulet</b> Haricots beurre 🏠 🌱 Camembert Ananas	<b>Beurre de sardine</b> 🏠 🌱 Blanquette de veau 🏠 🌱 Riz Pilaf 🏠 Tomme blanche Banane	<b>Salade d'endives</b> 🏠 Aile de raie 🏠 sauce aux câpres 🏠 🌱 Poêlée de légumes 🏠 <b>Biscuit roulé à la confiture</b> 🏠 🌱	<b>Radis/beurre</b> 🌱 Tartiflette végétarienne 🏠 🌱 Salade 🏠 Yaourt aux fruits 🌱
Lundi 31/03	Mardi 01/04	Jeudi 03/04 <b>Rameaux</b>	Vendredi 04/04 <b>Menu végétarien</b>
<b>Endives au thon</b> 🏠 🌱 <b>Grillade de porc</b> Salsifis à la crème 🏠 🌱 Ossau Iraty Orange sanguine	<b>Asperges</b> 🏠 <b>Rôti de bœuf</b> 🏠 Purée 🏠 🌱 Brie Papaye	<b>Carottes râpées</b> 🏠 Cabillaud 🏠 Petits pois 🏠 🌱 <b>Rameaux</b> <b>Chantilly</b> 🏠 🌱	<b>Œufs mimosa</b> 🏠 🌱 <b>Curry de chou fleur</b> 🏠 🌱 Penne 🏠 Yaourt à boire 🌱

<b>Lundi 07/04</b>	<b>Mardi 08/04</b>	<b>Jeudi 10/04</b>	<b>Vendredi 11/04</b> <b>Menu végétarien</b>
Radis/beurre 🌱 Escalope de dinde Fondue de poireaux 🏠 🌱 Comté Poire	Salade Bleu/noix 🏠 Spaghettis 🌱 Bolognaise 🏠 Trappe d'echourniac Mangue	Concombre vinaigrette 🏠 Brandade de morue 🏠 🌱 Salade 🏠 Fondant au chocolat 🏠 🌱	Avocat mayonnaise 🏠 🌱 Riz cantonnais 🏠 🌱 Crème vanille 🌱 Pomme
<b>Lundi 14/04</b>	<b>Mardi 15/04</b>	<b>Jeudi 17/04</b>	<b>Vendredi 18/04</b> <b>Menu végétarien</b>
Mousse de canard Paupiette de veau Haricots verts 🏠 🌱 Bûche de chèvre Banane	Asperges 🏠 Aiguillettes de poulet 🏠 Lentilles 🏠 🌱 Emmental Pamplemousse	Betteraves 🏠 Steak haché Frites 🏠 Tarte aux pommes 🏠	Céleri rémoulade 🏠 🌱 Semoule aux légumes 🏠 🌱 Liégeois chocolat 🌱 Orange

Fruits et Légumes Frais  
Féculeux et légumes secs

🏠 = Fait Maison

Viandes, Poisson et œufs  
Légumes et Fruits Cuits

🌱 = Des ingrédients BIO sont présent dans le plat

Produits laitiers

Produits « Plaisirs » Énergétiques

La loi EGALIM a introduit l'obligation de proposer un menu végétarien hebdomadaire dans l'ensemble de la restauration scolaire à partir du 1er novembre 2019

## Le Saviez vous ?

### L'ASPERGE DU BLAYAIS

Dans le Blayais, la culture de l'asperge est pratiquée depuis le XV<sup>ème</sup> siècle.

En 1973, une coopérative se forme et la dénomination « Asperges du Blayais » commence à se faire connaître. En 1985, l'Asperge du Blayais représente environ 15% des ventes d'asperges, contre environ 50% aujourd'hui.

### Goût :

De la pointe au talon tout est bon ! Les Asperges du Blayais sont connues pour avoir une pointe très fondante en bouche, une couche épidermique très fine, et un turion sans fibres. Délicate et savoureuse, l'Asperge du Blayais est un parfait équilibre entre douceur et amertume.

### Aspect :

Les Asperges du Blayais sont facilement identifiables.

Il en existe deux sortes : blanches et violettes. Les asperges blanches sont blanches de la pointe au turion.

Les asperges violettes ont la pointe allant du rose au pourpre et le reste du turion est blanc, avec éventuellement une légère teinte rosée.

### IGP ? Qu'est ce que c'est ?

L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.



