

La cantine de VARS , vous propose en Novembre 2022 les menus suivants

	semaine 45 du 7 au 10/11/22	semaine 46 du 14 au 18/11/22	semaine 47 du 21 au 25/11/22	semaine 48 du 28/11 au 2/12/22
Lundi	Tarte flammée aux lardons FM Curry de volailles F Poêlée de légumes provençale F B Gâteau de semoule FM B	Salade de petit épeautre B Rôti de porc PL Ratatouille B Fromage/fruit PL B	Macédoine de légumes B Boulette de viande à la sauce tomate PL Semoule B Pomme au four B	Pizza jambon fromage FM Filet de poisson F Poêlée de petits légumes B Yaourts PL
Mardi	Cake chèvre et noix B FM Poisson pané S de courgettes B Yaourt PL B	Carottes rapées B Rôti de dinde F Gratin d'épinards FM B Cookies FM	Salade mixte B Emincés de volailles au curry F Riz pilaf B Faisselle PL	Salade de pois chiches B Poulet rôti F Haricot vert B Bavarois FM
Jeudi	Salade verte B Esc de volailles F Céréales Gourmandes B Compote de pommes FM B	Tarte au thon FM Sauté de boeuf PL Brocolis/choux fleur B Mousse chocolat FM	Tarte flammée au saumon FM Rôti de porc PL Flan de légumes B Compote de fruits F FM	Quiche Lorraine FM Rôti de porc PL Jardinière de légumes F B Fromage blanc PL
Vendredi	FERIE	Végétarien Salade verte aux noix B Parmentier Végétarien F PL Yaourt PL B	Végétarien Potage de légumes B Lasagne ricotta épinard FM Gâteau d'anniversaire FM	Carottes rapées B Saumon F Céréales Gourmandes B Sablé au citron FM

LEGENDE : **F** : Frais, **PL** : Produits locaux, **FM** : Fabrication maison, **S ou C** : Surgelé ou conserves, **B** : Bio

Pour les produits bio, ce sera en fonction de l'arrivage chez le fournisseur