



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Vacances de la Toussaint</b>					
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Bouillon tomates aux vermicelles	Salade de saison pommes et croûtons		Choux blanc	Salade de pommes de terres
30/10	Omelette au fromage	Volaille rôti	Toussaint	Pâtes	Dos de colin
au	Haricots verts	Purée		Bolognaise	Carottes vichy
3/11	Fromage	Fromage		Fromage blanc	Fromage
	Fruits frais de saison	Pâtisserie		Compote	Salade de fruits frais
Goûter	Yaourt/ tartine confiture	Pain barre de chocolat / Fruit	Biscuit/ compote	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Betteraves aux pommes	Potage st germain	Céleri rave	Salade de pâtes	Salade d'agrumes
6/11	Penne	Tartiflette végétarienne	Émincée de porc à la moutarde	Poisson meunière	Estouffade de bœuf à l'ancienne
au	Carbonara	Salade verte	Boulgour et petits légumes	Écrasé de brocolis	Purée de choux fleur
10/11	Fromage	Emmental	Fromage	Yaourt nature	Fromage
	Muffin aux pépites	Fruit frais de saison	Pomme au four caramel beurre salé	Fruit de saison	Liégeois vanille
Goûter	Pain barre de chocolat / fruit	Compote/ biscuit	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit	Yaourt/ tartine confiture
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Velouté de légumes	Râpée de choux blanc madras	Salade composée	Salade de champignons à la crème	Croustillant fromage
13/11	Poisson bordelaise	Sauté de veau	Saucisse grillée	Pâtes sauce végétarienne	Haut de cuisse de poulet
au	Pommes vapeur	Haricots beurre	Lentilles	-	Purée de butternut
17/11	Yaourt	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage blanc
	Fruit frais de saison	Gâteau maison (anniversaire)	Compote	Poire belle Hélène	Fruit frais de saison
Goûter	Barre bretonne/ lait	Pain miel/ compote	Brioche/fruit	Compote/ biscuit	Pain/fromage
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Salade maïs et croûtons	Méli-mélo de céleri et carottes	Potage de légumes	Bruschetta tomate mozzarella	Salade d'endives aux raisins et fromage
20/11	Dos de colin au citron	Pilaf de blé pois chiches et patates douces	Boulettes de bœuf	Escalope de porc	Émincée de bœuf à la parisienne
au	Riz	-	Semoule	Carottes	Écrasée de pommes de terre
24/11	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Petit suisse
	Fruit frais de saison	Mousse à la coco	Compote	Fruit frais de saison	Croustillant pomme amandine
Goûter	Barre bretonne/ yaourt	Pain barre de chocolat / Fruit	Compote/brioche confiture	Brioche/ fruit	Pain/fromage
<i>spécification</i>	<i>Repas Végétarien</i>				
Semaine du	Potage de légumes	Salade de choux bicolore	Crêpe au fromage	Œufs dur mayonnaise	Carottes rappées
27/11	Poisson pané	Bœuf provençale	Poulet au thym	Parmentier végétarien aux lentilles et petits légumes	Pâtes
au	Gratin de pommes de terre et brocolis	Cœur de blé	Épinards à la crème	Salade	Jambon emmental
1/12	Yaourt	Fromage	Fromage	Petit suisse	Fromage
	Fruit frais de saison	Compote	Fruit frais de saison	Abricots mousseline	Clafoutis aux poires
Goûter	Fruit / biscuit	Compote/ brioche confiture	Pain chocolat/ fruit	Yaourt / tartine confiture	compote/biscuit





# École de

# CENAC

## Mois de


## novembre


## 2023



Bon appétit !

lundi 30 octobre	mardi 31 octobre	mercredi 1 novembre	jeudi 2 novembre	vendredi 3 novembre
<b>Repas Végétarien</b>				
Bouillon tomates aux vermicelles	Salade de saison pommes et croûtons  		Choux blanc 	Salade de pommes de terres 
Omelette au fromage	Volaille rôti	Toussaint	Pâtes	Dos de colin
Haricots verts	Purée		Bolognaise 	Carottes vichy 
Fromage	Fromage		Fromage blanc	Fromage
Fruits frais de saison 	Pâtisserie		Compote	Salade de fruits frais  
Yaourt/ tartine confiture	Pain barre de chocolat / Fruit	Biscuit/ compote	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit

 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 CENAC


Mois de novembre

2023



Bon appétit !

lundi 6 novembre	mardi 7 novembre	mercredi 8 novembre	jeudi 9 novembre	vendredi 10 novembre
Betteraves aux pommes	Repas Végétarien Potage st germain	Céleri rave	Salade de pâtes	Salade d'agrumes
	 	 		
Penne	Tartiflette végétarienne	Émincée de porc à la moutarde	Poisson meunière	Estouffade de bœuf à l'ancienne
				
Carbonara	Salade verte	Boullgour et petits légumes	Écrasé de brocolis	Purée de choux fleur
		 	  	
Fromage	Emmental	Fromage	Yaourt nature	Fromage
				
Muffin aux pépites	Fruit frais de saison	Pomme au four caramel beurre salé	Fruit de saison	Liégeois vanille
				
Pain barre de chocolat / fruit	Compote/ biscuit	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit	Yaourt/ tartine confiture

 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



# École de

# CENAC



















## Mois de

## novembre

## 2023



Bon appétit !

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
			Repas Végétarien	
Velouté de légumes  	Râpée de choux blanc madras  	Salade composée 	Salade de champignons à la crème 	Croustillant fromage
Poisson bordelaise	Sauté de veau 	Saucisse grillée	Pâtes sauce végétarienne 	Haut de cuisse de poulet
Pommes vapeur 	Haricots beurre	Lentilles 	-	Purée de butternut  
Yaourt 	Fromage 	Fromage	Fromage	Fromage blanc
Fruit frais de saison 	Gâteau maison (anniversaire) 	Compote	Poire belle Hélène 	Fruit frais de saison 
Barre bretonne/ lait	Pain miel/ compote	Brioche/fruit	Compote/ biscuit	Pain/fromage

 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.




















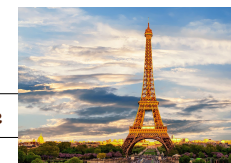
# École de CENAC

Mois de novembre 2023



Bon appétit !

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
	<b>Repas Végétarien</b>			<b>Menu à thème : Île de France</b>
Salade maïs et croûtons 	Méli-mélo de céleri et carottes  	Potage de légumes 	Bruschetta tomate mozzarella	Salade d'endives aux raisins et fromage 
Dos de colin au citron	Pilaf de blé pois chiches et patates douces  	Boulettes de bœuf	Escalope de porc	Émincée de bœuf à la parisienne 
Riz 	-	Semoule	Carottes  	Écrasée de pommes de terre
Fromage	 Fromage	Fromage	Fromage	Petit suisse 
Fruit frais de saison 	Mousse à la coco 	Compote	Fruit frais de saison 	Croustillant pomme amandine 
Barre bretonne/ yaourt	Pain barre de chocolat / Fruit	Compote/brioche confiture	Brioche/ fruit	Pain/fromage



 **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 CENAC

Mois de novembre

2023



Bon appétit !

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
	<b>Repas Végétarien</b>			<b>Menu à thème : Île de France</b>
<b>Potage de légumes</b>  	<b>Salade de choux bicolore</b>  	<b>Crêpe au fromage</b>	<b>Œufs dur mayonnaise</b>	<b>Carottes rappées</b>   
<b>Poisson pané</b>	<b>Bœuf provençale</b> 	<b>Poulet au thym</b>	<b>Parmentier végétarien aux lentilles et petits légumes</b> 	<b>Pâtes</b>
<b>Gratin de pommes de terre et brocolis</b>  	<b>Cœur de blé</b> 	<b>Épinards à la crème</b>  	<b>Salade</b>	<b>Jambon emmental</b>
<b>Yaourt</b>	 <b>Fromage</b>	<b>Fromage</b>	<b>Petit suisse</b> 	<b>Fromage</b>
<b>Fruit frais de saison</b> 	<b>Compote</b>	<b>Fruit frais de saison</b> 	<b>Abricots mousseline</b> 	<b>Clafoutis aux poires</b> 
<b>Barre bretonne/ yaourt</b>	<b>Pain barre de chocolat / Fruit</b>	<b>Compote/brioche confiture</b>	<b>Brioche/ fruit</b>	<b>Pain/fromage</b>



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














Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, Pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (équivalente en SO2)
lundi	30/10														
	Bouillon tomates aux vermicelles	X									X				
	Omelette au fromage		X	X											
	Haricots verts	X									X				
	Fromage		X												
	Fruits frais de saison														
mardi	Salade de saison pommes et croûtons	X					X								X
	Volaille rôti	X									X				
	Purée		X												
	Fromage		X												
	Pâtisserie	X	X	X	X			X		X					
mercredi															
	Toussaint														
jeudi	Choux blanc						X								X
	Pâtes	X									X				
	Bolognaise	X	X												
	Fromage blanc		X												
	Compote														
vendredi	Salade de pommes de terres			X			X								X
	Dos de colin										X	X	X		
	Carottes vichy	X								X					
	Fromage		X												
	Salade de fruits frais														

Information «Allergènes» : L'Aquitaine de Restauration vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : «céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, «crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement














Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Guatemala, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimé en SO2)	
lundi	6/11															
	Betteraves aux pommes						X									X
	Penne	X	X						X							
	Carbonara	X	X	X		X			X							
	Fromage		X													
	Muffin aux pépites		X			X										
mardi	Potage st germain	X	X						X							
	Tartiflette végétarienne		X													
	Salade verte						X									X
	Emmental		X													
	Fruit frais de saison															
mercredi	Céleri rave		X	X			X		X							X
	Émincée de porc à la moutarde	X					X		X							X
	Boullgour et petits légumes	X	X						X							
	Fromage		X													
	Pomme au four caramel beurre salé															
jeudi	Salade de pâtes	X	X				X									X
	Poisson meunière	X	X								X	X	X			
	Écrasé de brocolis		X													
	Yaourt nature		X													
	Fruit de saison															
vendredi	Salade d'agrumes						X									X
	Estouffade de bœuf à l'ancienne	X	X				X		X							
	Purée de chou fleur		X													
	Fromage		X													
	Liégeois vanille	X	X	X	X			X		X						

Information «Allergènes» : L'Aquitaine de Restauration vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : «céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, «crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement
















Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimés en SO2)	
lundi	13/11															
	Velouté de légumes	X	X						X							
	Poisson bordelaise	X	X								X	X	X			
	Pommes vapeur															
	Fromage		X													
	Fruit frais de saison															
mardi	Râpée de chou blanc madras						X									X
	Sauté de veau	X							X							
	Haricots beurre	X							X							
	Fromage		X													
	Gâteau maison (anniversaire)	X	X	X	X			X		X						
mercredi	Salade composée	X	X				X									X
	Saucisse grillée															
	Lentilles	X							X							
	Fromage		X													
	Compote															
jeudi	Salade de champignons à la crème		X				X									X
	Pâtes sauce végétarienne	X	X	X		X			X							
	-															
	Fromage		X													
	Poire belle Hélène							X								
vendredi	Croustillant fromage	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	Haut de cuisse de poulet	X							X							
	Purée de butternut		X													
	Fromage blanc		X													
	Fruit frais de saison															

Information «Allergènes» : L'Aquitaine de Restauration vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : «céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, «crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement

Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Guatemala, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimé en SO2)	
lundi	20/11															
	Salade maïs et croûtons						X									X
	Dos de colin au citron										X	X	X			
	Riz	X							X							
	Fromage		X													
	Fruit frais de saison															
mardi	Méli-mélo de céleri et carottes						X		X							X
	Pain de blé pois chiches et patates douces	X	X						X							
	Fromage		X													
	Mousse à la coco		X	X				X								
mercredi	Potage de légumes	X	X						X							
	Boulettes de bœuf	X							X							
	Semoule	X	X													
	Fromage		X													
	Compote															
jeudi	Bruschetta tomate mozzarella	X	X													
	Escalope de porc	X							X							
	Carottes	X							X							
	Fromage		X													
	Fruit frais de saison															
vendredi	Salade d'endives aux raisins et fromage		X				X	X								X
	Émincée de bœuf à la parisienne	X							X							
	Écrasée de pommes de terre		X													
	Petit suisse		X													
	Croustillant pomme amandine	X	X	X				X								

Information «Allergènes» : L'Aquitaine de Restauration vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : «céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, «crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement

Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Guatemala, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimé en SO2)
lundi	27/11														
	Potage de légumes	X	X						X						
	Poisson pané	X	X								X	X	X		
	Gratin de pommes de terre et brocoli	X	X						X						
	Yaourt		X												
	Fruit frais de saison														
mardi	Salade de choux bicolore		X				X								X
	Bœuf provençale	X							X						
	Cœur de blé	X	X												
	Fromage		X												
	Compote														
mercredi	Crêpe au fromage	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Poulet au thym	X	X						X						
	Épinards à la crème	X	X						X						
	Fromage		X												
	Fruit frais de saison														
jeudi	Oeufs dur mayonnaise			X			X								X
	Salade végétarienne aux lentilles et petits pois	X	X						X						
	Salade						X								X
	Petit suisse		X												
	Abricots mousseline	X	X	X											
vendredi	Carottes rappées						X								X
	Pâtes	X	X												
	Jambon emmental	X	X	X					X						
	Fromage		X												
	Clafoutis aux poires	X	X	X											

Information «Allergènes» : L'Aquitaine de Restauration vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : «céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, «crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement