

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le 27 novembre c'est la **journée du chou-fleur**. Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.

Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange**. Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontaise**.

Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

LUNDI
24/11/2025

MARDI
25/11/2025

MERCREDI
26/11/2025

 **JEUDI**
27/11/2025
Voyage en Inde

VENDREDI
28/11/2025

M
E
N
U

*Carottes râpées
vinaigrette

Filet de colin

Trio de légumes
(brocolis, chou-fleur,
carottes)

Tome blanche

Cookies

Betterave cuite
vinaigrette

Cordon bleu

Purée de pommes de terre
et chou-fleur

*Fromage blanc
Sucre

Clémentines

Salade de torsades

Carré de seitan

Fondue poireaux et
carottes

Yaourt vanille

Banane

Salade de chou à l'indienne

Dahl de lentilles corail et
épinards

Riz

*Saint Paulin

Crème dessert chocolat

Potage

Sauté de veau
Sauce forestière

Rösti de légumes

*Pomme

GOUTER

Muffin vanille pépite de
chocolat
Briquette jus de pommes

Baguette Beurre
Barre chocolat

Quatre quart nature Yaourt
vanille

Gâteau Compote

Baguette
Pâte à tartiner
Fruits

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le 27 novembre c'est la **journée du chou-fleur**. Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.

Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange**. Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontaise**.

Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

LUNDI
24/11/2025

MARDI
25/11/2025

MERCREDI
26/11/2025



JEUDI
27/11/2025
Voyage en Inde

VENDREDI
28/11/2025

M
E
N
U

Carottes râpées 
vinaigrette

Filet de colin 

Trio de légumes 
(brocolis, chou-fleur,
carottes)

Tome blanche

Cookies

Betterave cuite
vinaigrette  

Cordon bleu 

Purée de pommes de terre
et chou-fleur

*Fromage blanc
Sucre 

Clémentines

Salade de torsades 

Carré de seitan 

Fondue poireaux et
carottes 

Yaourt vanille 

Banane 

Salade de chou à l'indienne

Dahl de lentilles corail et
épinards 

Riz 

Saint Paulin 

Crème dessert chocolat 

Potage 

Sauté de veau 
sauce forestière

Rösti de légumes

Pomme  

GOUTER

Quatre quart nature  Yaourt
vanille 

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le 27 novembre c'est la **journée du chou-fleur**. Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.

Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange**. Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontaise**.

Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

LUNDI
24/11/2025

MARDI
25/11/2025

MERCREDI
26/11/2025



JEUDI
27/11/2025
Voyage en Inde

VENDREDI
28/11/2025

M
E
N
U

Carottes râpées vinaigrette



ou tomate vinaigrette

Filet colin  sauce
provençale

Trio de légumes 
(brocolis, chou-fleur,
carottes)

Tome blanche
ou *Babybel 

Cookies

Betterave vinaigrette



ou Haricots verts

Cordon bleu 

Purée de pommes de terre et
chou-fleur

*Fromage blanc  + Sucre
ou

Petit suisse aux fruits 

Clémentines **ou** poire

Salade de torsades 

Carré de seitan 

Fondue poireaux et carottes



Yaourt vanille 
ou

Fromage blanc aux fruits 

Fruit de saison

ou

Banane 

Quatre quart nature  Yaourt
vanille 

Salade de chou à l'indienne
ou

Salade verte et emmental 

Dahl de lentilles corail et
épinards 

Riz 

*Saint Paulin 
ou *Ortolan 

Crème dessert chocolat  **ou**
Flan vanille nappé caramel 

Potage 

Sauté de veau  sauce
forestière

Rösti de légumes

*Pomme  
ou poire

GOUTER