

Menus du mois de novembre 2020

Lundi 02	Mardi 03 - menu végétarien	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Chou rouge vinaigrette à l'orange Spaghettis BIO à la carbonara Cantal Compote de fruits	Bouillon de volaille et vermicelle Samoussa aux légumes Riz Yaourt nature – galettes St-Michel	Œufs durs mayonnaise Saucisse de Toulouse Lentilles Brie - fruit	Concombre à la bulgare Escalope milanaise Gnocchis Glace – cigarette russe	Carottes râpées Nugget's de poisson Haricots verts Crème pistache - pomme
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12 - menu végétarien	Vendredi 13
Friand au fromage Haché de poulet sce aigre douce Petits pois Coulommiers – compote de fruits	Salade verte Tartiflette Yaourt Pomme BIO	Féié	Tomates, chips tortilla Steack de soja Coquillettes Cantadou - raisin	Salade de riz niçoise Poisson pané au citron Carottes Vichy Edam - fruit
Lundi 16	Mardi 17 - menu végétarien	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Salade de cœurs d'artichauts Lasagnes Salade verte Gruyère - poire	Salade d'endives Croq légumes soja, blé, printanière Roquefort Cerises griottes	Radis, beurre Wings de poulet Potatoes Cantal – clémentine BIO	Salade de betteraves Haut de cuisse de poulet rôtie Purée d'épinards Salers – compote de bananes	Taboulé Filet de merlu Gratin de chou fleur Yaourt aux fruits - prune
Lundi 23	Mardi 24 - menu végétarien	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Quiche lorraine Sauté de lapin sce chasseur Poêlée 4 légumes Cantal - mandarine	Poireaux sauce mousseline Escalope de porc / dinde sce aigre douce Purée de p de t, épinards Flan – litchees au sirop	Macédoine de légumes Veau Marengo Pommes de terre vapeur Bonbel - pomme	Pomelos Couscous Semoule Glace – salade de fruits	Samoussa aux légumes Filet de lieu sce beurre blanc Boulgour St-Nectaire - kiwi

Viande – poisson - oeuf
(protéines animales, lipides,
vitamines, fer)

Produits laitiers
(protéines, calcium, vitamines)

Féculents
(glucides complexes, protéines,
vitamines, fibres)

Légumes ou fruits cuits
(glucides, minéraux, vitamines,
fibres)

Légumes ou fruits crus
(glucides, minéraux, vitamines, fibres)

Origine des viandes : française sauf agneau

Sous réserve de modifications