

Menus du mois d'octobre 2020

Lundi 05	Mardi 06 - menu végétarien	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
Quiche Cuisse de poulet Printanière de légumes Fromage – pomme BIO	Soupe froide concombre, y grecque Burger végétarien Frites Fromage – salade de fruits	Betteraves vinaigrette Cordon bleu Purée de carottes Yaourt - raisin	Tomates au basilic Rôti de dinde Haricots verts à l'ail Camembert - kiwi	Salade de pommes de terre Poisson meunière Riz cantonais Yaourt - banane
SEMAINE DU GOUT				
Lundi 12 - menu antillais	Mardi 13 - menu végétarien	Mercredi 14 - menu anglais	Jeudi 15 - menu sucré/salé	Vendredi 16 - menu italien
Accras de morue Agneau au curry Frites de patates douces Fromage - mangue	Salade picarde aux chicons Chti'flette Crème spéculos	Brunch anglais Cheddar Crumble aux pommes	Carottes râpées aux raisins, vinaigre de framboise Sauté de poulet au lait de coco et ananas Riz basmati Ptit Louis – pomme BIO	Tomates mozzarella Pâtes à la bolognaise Gorgonzola Panacotta
Lundi 19	Mardi 20 - menu végétarien	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Salade de cœurs de palmiers Rosbeef froid Pommes wedges Fromage - poire	Lolla rossa Hachis Parmentier Yaourt BIO Tarte aux pommes	Sardines au citron Cuisse de poulet Carottes Vichy Tartare AFH – compote ts fruits	Concombre à la menthe Boulettes falafels Courgettes persillées Fromage - fruit	Cervelas vinaigrette / tomates Gratin de saumon Riz créole Mousse citron- fruit
Lundi 26	Mardi 27 - menu végétarien	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Céleri rémoulade Steack haché Gratin dauphinois Glace – fruit BIO	Frisée aux croutons Omelette au fromage Trio de légumes Fromage – entremet chocolat	Pomelos Emincé de bœuf sce barbecue Purée de pommes de terre Fromage - fruit	Asperges vinaigrette Couscous poulet, merguez Semoule Compote de fruits	Poireaux sauce blanche Hokj pané, citron Haricots verts Fromage - pâtisserie

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