

Menus du mois d'octobre 2019

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi 30 | Mardi 01 | Mercredi 02 | Jeudi 03 | Vendredi 04 |
| Salade de cœurs de palmier Rôti de bœuf Pommes frites Fromage - fruit | Saucisson à l'ail / betteraves Emincé de dinde thym, citron Courgettes gratinées au parmesan Fromage - fruit | Tomates au basilic Moussaka Riz Fromage – crème dessert | Salade coleslaw Rôti de veau sauce à l'ail Haricots verts Fromage – pâtisserie | Salade lollo rossa Filet de poisson meunière Coquillettes Fromage – abricots au sirop |
| Lundi 07 - menu italien | Mardi 09 - menu auvergnat | Mercredi 12 | Jeudi 10 - menu nordique | Vendredi 11 - menu oriental |
| Salade de melon à l'italienne Spaghettis <i>al pesto</i> Fromage italien Tiramisu fraise | Salade aux noix et au cantal Saucisse au couteau Pommes de terre sarladaises Tarte aux poires Bourdalou | Gaspacho à la tomate Sauté de canard au poivre vert Mélange de légumes anciens Tartare au poivre – fruit exotique | Salade composée aux poissons fumés Saumon sauce oseille Riz mélangés Gouda au cumin – omelette norvégienne | Pastèque Tajine d'agneau aux fruits confits Garniture orientale Pâtisserie orientale |
| Lundi 14 | Mardi 15 | Mercredi 16 | Jeudi 17 | Vendredi 18 |
| Pizza au fromage Poulet rôti Printanière de légumes Fromage - fruit | Salade de radis Goulash Pommes de terre, carottes Fromage - glace | Carottes râpées au citron Sauté de porc / escalope de dinde Haricots blancs Fromage - fruit | Tomates antiboises Omelettes au fines herbes Céréales aux épices Fromage – crème vanille | Rosettes / sardines Filet de poisson sauce bisque Riz pilaf Fromage - fruit |
| Lundi 21 | Mardi 22 | Mercredi 23 | Jeudi 24 | Vendredi 25 |
| Macédoine de légumes Cordon bleu Purée mousseline Fromage - fruit | Potage carotte, potiron, cumin Nuggets de blé croustillants Gratin de blettes et p de t Fromage - pâtisserie | Betteraves mimosa Emincé de bœuf olive et romarin Eblly Fromage – mousse au chocolat | Salade verte vinaigrette framboise Saucisse de Toulouse / volaille Ratatouille / riz Fromage – compote tous fruits | Cervelas vinaigrette / tomates Pilaf aux deux saumons Tortis Fromage - fruit |
| Lundi 28 | Mardi 29 | Mercredi 30 | Jeudi 31 | Vendredi 01 |
| Céleri rémoulade Escalope viennoise Spaghettis à la napolitaine Fromage - fruit | Potage St-Germain Sauté de veau Marengo Pommes de terre, carottes Fromage - fruit | Concombre sunomono Œufs durs sauce aurore Purée d'épinards Fromage- crème chocolat | Salade de carottes au miel Poisson meunière Riz Fromage – fruits au sirop | Férial |

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

Produits laitiers
(protéines, calcium, vitamines)

Féculents
(glucides complexes, protéines,
vitamines, fibres)
Origine des viandes : française sauf agneau

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

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