

# Menus du mois d'octobre 2021

SOUS RESERVES DE MODIFICATIONS

Lundi 04	Mardi 05 - menu végétarien	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
Salade de cœurs de palmier Rôti de bœuf Pommes frites Fromage - fruit	Saucisson à l'ail / salade sawaï Moussaka Riz Fromage - pâtisserie	Tomates basilic Emincé de dinde, thym, citron Courgettes gratinées Crème dessert – fruit BIO	Salade coleslaw Rôti de veau sauce à l'ail Haricots verts Fromage - fruit	Lolla rossa Filet de poisson meunière Coquillettes Yaourt – abricots au sirop
<b>SEMAINE DU GOUT</b>				
Lundi 11 - menu auvergnat	Mardi 12 - menu végétarien italien	Mercredi 13	Jeudi 14 - menu nordique	Vendredi 15 - menu oriental
Salade aux noix et au cantal Saucisse au couteau Aligot Tarte Bourdalou	Salade de melon à l'italienne Spaghettis al pesto Fromage italien Tiramisu à la fraise	Gaspacho à la tomate Sauté de canard au poivre vert Mélange de légumes anciens Tartare au poivre – fruit exotique	Salade composée au poisson fumé Saumon sauce oseille Riz mélangés Gouda au cumin – omelette norvégienne	Pastèque Tajine d'agneau aux fruits confits Garniture orientale Pâtisserie orientale
Lundi 18	Mardi 19 - menu végétarien	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Quiche  Cuisse de poulet Printanière de légumes Fromage - raisin	Soupe froide de concombre à la grecque Burger végétarien Frites Fromage – pomme BIO	Betteraves vinaigrette  Cordon bleu Purée de carottes Yaourt - pâtisserie	Tomates basilic  Rôti de dinde Haricots verts à l'ail Camembert - kiwi	Salade de pommes de terre  Poisson meunière Riz cantonnais maison Yaourt - banane
Lundi 25	Mardi 26 - menu végétarien	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
Accras de morue Agneau au curry Frites de patates douces Yaourt - mangue	Salade de chicons (endives) Chti'flette  Crème spéculoos	Sardines au citron Sauté de poulet au lait de coco Haricots verts Ptit Louis – pomme BIO	Concombre à la menthe Boulettes falafels Courgettes persillées Fromage - fruit	Cervelas / tomates Gratin de saumon Riz créole Mousse au citron - fruit

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*