

Menus du mois de novembre 2022

SOUS RESERVES DE MODIFICATIONS

Lundi 31 <i>Betteraves vinaigrette</i> <i>Escalope milanaise</i> <i>Duo de chou, brocolis</i> <i>Yaourt – pâtisserie</i>	Mardi 01 <i>Férié</i>	Mercredi 02 <i>Œufs durs mayonnaise</i> <i>Saucisse de Toulouse / dinde</i> <i>Lentilles</i> <i>Fromage - fruit</i>	Jeudi 03 - menu végétarien <i>Bouillon de volaille, vermicelle</i> <i>Samoussa aux légumes</i> <i>Riz cantonnais</i> <i>Yaourt Bio – galettes St-Michel</i>	Vendredi 04 <i>Carottes râpées</i> <i>Nuggets de poisson</i> <i>Haricots verts</i> <i>Crème pistache - fruit</i>
Lundi 07 <i>Friand au fromage</i> <i>Aiguillettes de poulet aigre doux</i> <i>Petits pois</i> <i>Fromage – compote de fruit</i>	Mardi 08 <i>Salade verte, vinaigrette</i> <i>Tartiflette</i> <i>Yaourt</i> <i>Fruit Bio</i>	Mercredi 09 - menu végétarien <i>Tomates concassées, tortillas</i> <i>Quenelles nature</i> <i>Coquillettes</i> <i>Fromage – tarte aux fruits</i>	Jeudi 10 <i>Salade niçoise</i> <i>Poisson au citron</i> <i>Carottes Vichy</i> <i>Fromage - fruit</i>	Vendredi 11 <i>Férié</i>
Lundi 14 <i>Lasagnes</i> <i>Salade verte</i> <i>Yaourt Bio - fruit</i>	Mardi 15 - menu végétarien <i>Salade d'endives</i> <i>Croq légumes, soja, blé</i> <i>Printanière de légumes</i> <i>Fromage – kiwi</i>	Mercredi 16 <i>Radis, beurre</i> <i>Wings de poulet</i> <i>Potatoes</i> <i>Fromage – cerises Griottes</i>	Jeudi 17 <i>Salade de betteraves</i> <i>Haut de cuisse de poulet rôtie</i> <i>Purée d'épinards</i> <i>Fromage - compote de bananes</i>	Vendredi 18 <i>Taboulé</i> <i>Filet de merlu</i> <i>Chou fleur à la crème</i> <i>Yaourt - fruit</i>
Lundi 21 <i>Quiche Lorraine</i> <i>Sauté de lapin sauce chasseur</i> <i>Poêlée 4 légumes</i> <i>Fromage – fruit Bio</i>	Mardi 22 <i>Poireaux sauce mousseline</i> <i>Escalope de porc / dinde sce aux poivrons</i> <i>Purée verte</i> <i>Flan – pâtisserie</i>	Mercredi 23 <i>Macédoine de légumes</i> <i>Sauté de dinde</i> <i>Pommes de terre vapeur</i> <i>Fromage - fruit</i>	Jeudi 24 - menu végétarien <i>Pomelos</i> <i>Couscous aux falafels</i> <i>Fromage</i> <i>Salade de fruits</i>	Vendredi 25 <i>Potage aux légumes</i> <i>Filet de lieu sauce beurre blanc</i> <i>Fondue de poireaux</i> <i>Fromage - fruit</i>
Lundi 28 <i>Salade niçoise</i> <i>Emincé de bœuf</i> <i>Poêlée méridionale</i> <i>Brie – éclair au chocolat</i>	Mardi 29 <i>Salade sombrero</i> <i>Crousti fromage</i> <i>Courgettes persillées</i> <i>Emmenthal – banane</i>	Mercredi 30 <i>Salade tomate au basilic</i> <i>Saucisse brasse / volaille</i> <i>Frites</i> <i>Yaourt au fruit - poire</i>	Jeudi 01 - menu végétarien <i>Salade verte</i> <i>Hachis Parmentier de légumes</i> <i>Fromage oval</i> <i>Compote</i>	Vendredi 02 <i>Rosette -/ betteraves</i> <i>Colin à la dieppoise</i> <i>Haricots verts</i> <i>Yaourt nature - pomme</i>

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)