

Menus du mois d'octobre 2022

SOUS RESERVES DE MODIFICATIONS

Lundi 03	Mardi 04 - menu végétarien	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
Salade de cœurs de palmier Rôti de bœuf Pommes frites St-Nectaire - kivi	Saucisson à l'ail / salade sawai Moussaka Riz Brie - tarte	Tomates basilic Emincé de dinde, thym, citron Courgettes gratinées Crème dessert – poire BIO	Salade coleslaw Rôti de veau sauce à l'ail Haricots verts Mimolette - melon	Lolla rossa Filet de poisson meunière Tortis Yaourt – abricots au sirop
SEMAINE DU GOUT				
Lundi 10 - menu de l'est	Mardi 11 - menu de l'ouest végétarien	Mercredi 12 - menu chocolat	Jeudi 13 - menu du nord	Vendredi 14 - menu du sud
Flammekueche Saucisse de Strasbourg Gratin de spaetzles Munster - mirabelles	Velouté de potimarron Galette de sarrasin végétarienne ST-Paulin Gâteau aux pommes	Salade de chèvre vinaigrette au chocolat Emincé de poulet sauce chocolat Riz pilaf Croustillant aux 3 chocolats	Velouté de chicons à la mimolette Carbonade aux spéculoos Frites Gaufre de Bruxelles	Salade de tomate à la tapenade Filet de poisson, aioli Mélange camarguais Picodon – nougat glacé
Lundi 17	Mardi 18 - menu végétarien	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Quiche Cuisse de poulet Printanière de légumes Fromage - raisin	Soupe froide de concombre à la grecque Burger végétarien Frites Edam – pomme BIO	Betteraves vinaigrette Cordon bleu Purée de carottes Yaourt - pâtisserie	Tomates basilic Rôti de dinde Haricots verts à l'ail Camembert - kivi	Salade de pommes de terre Poisson meunière Riz cantonnais maison Crème pistache - banane
Lundi 24	Mardi 25 - menu végétarien	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Accras de morue Agneau au curry Frites de patates douces Yaourt - mangue	Salade de chicons (endives) Chiti'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