

Menus du mois de juin 2023

SOUS RESERVES DE MODIFICATIONS

			Jeudi 01 menu végétarien <i>Feuilletté au fromage</i> <i>Omelette ciboulette</i> <i>Brocolis au beurre</i> <i>Petits suisses</i> <i>Pêche</i>	Vendredi 02 <i>Betterave pomme</i> <i>Filet de colin sauce citron</i> <i>Purée de carottes fraîches</i> <i>Tiramisu framboise</i> <i>Pastèque</i>
Lundi 05 <i>Poireau vinaigrette</i> <i>Emincé de bœuf aux champignons</i> <i>Riz basmati</i> <i>Brie</i> <i>Compote BIO</i>	Mardi 06 <i>Tomate fêta</i> <i>Saucisse de Toulouse /dinde</i> <i>Chou-fleur persillé</i> <i>Yaourt nature</i> <i>Éclair chocolat</i>	Mercredi 07 <i>Salade de fèves</i> <i>Escalope de dinde sc tomate</i> <i>Poêlés de légumes</i> <i>Edam</i> <i>Abricots</i>	Jeudi 08 menu végétarien <i>Salade coleslaw</i> <i>Lasagnes légumes du soleil</i> <i>Panna cotta coulis de mangue</i> <i>Melon</i>	Vendredi 09 <i>Rosette / carotte râpée</i> <i>Ft de poisson meunière</i> <i>PDT au four</i> <i>Yaourt au fruit</i> <i>Nectarine</i>
Lundi 12 <i>Œuf mayonnaise</i> <i>Grillade de porc /dinde</i> <i>Lentilles au jus</i> <i>Gouda</i> <i>Fruit BIO</i>	Mardi 13 <i>Duo de carotte céleri au sésame</i> <i>Quiche au thon</i> <i>Julienne de légumes</i> <i>Entremet chocolat</i> <i>Salade de fruits</i>	Mercredi 14 <i>Salade de concombre</i> <i>Parmentier de canard</i> <i>Salade verte</i> <i>Pasteis de nata</i> <i>Banane</i>	Jeudi 15 - menu végétarien <i>Chou-fleur vinaigrette</i> <i>Burger végétarien</i> <i>Haricots verts</i> <i>Yaourt BIO</i> <i>Nectarine</i>	Vendredi 16 <i>Taboulé a l'orange</i> <i>Cassolette de poisson</i> <i>Riz créole</i> <i>Cantal</i> <i>Coupe de fraises</i>
Lundi 19 <i>Salade sombrero</i> <i>Steak hache sauce cocktail</i> <i>Carottes braisées</i> <i>Fromage blanc</i> <i>Pomme</i>	Mardi 20 - menu végétarien <i>Asperges mousseline</i> <i>Tajine aux fruits secs veget</i> <i>Semoule</i> <i>Tarte rhubarbe pomme</i> <i>Carré frais</i>	Mercredi 21 <i>Salade de betteraves râpées</i> <i>Omelette parmentière</i> <i>Fondue de poireaux</i> <i>Yaourt au fruit</i> <i>Abricots</i>	Jeudi 22 - menu ESPAGNE <i>Pastèque et olives noires</i> <i>Paëlla</i> <i>Salade verte</i> <i>Fromage des pyrénées</i> <i>Crème catalane</i>	Vendredi 23 <i>Champignons à la crème</i> <i>Aiguillette de poisson pané céréales</i> <i>Riz pilaf</i> <i>Yaourt nature</i> <i>Glace</i>
Lundi 26 - menu végétarien <i>Céleri rémoulade</i> <i>Spaghettis pesto et asperge</i> <i>Camembert</i> <i>Fruit BIO</i>	Mardi 27 <i>Tomates mozzarella</i> <i>Chipolata aux herbes</i> <i>Salsifis /carottes</i> <i>Tarte coco</i> <i>Melon</i>	Mercredi 28 <i>Rillettes de sardine</i> <i>Filet de poulet sauce forestière</i> <i>Purée de pommes de terre</i> <i>Flamby au caramel</i> <i>Nectarine</i>	Jeudi 29 <i>Salade de radis</i> <i>Saute de bœuf aux olives</i> <i>Poêlée de légumes</i> <i>Tome grise</i> <i>Pastèque</i>	Vendredi 30 <i>Chou rouge raisins</i> <i>Filet de colin sauce citron</i> <i>Courgettes aux épices</i> <i>Tiramisu fruit rouge</i> <i>Pêche</i>

Viande – poisson - œufs
(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)