

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 al pesto 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)