

MENUS '4 SAISONS' | DU 06 NOVEMBRE 2023 AU 24 DÉCEMBRE 2023

Menu grabels

Du 06 nov. au 12 nov.

Du 13 nov. au 19 nov.

Du 20 nov. au 26 nov.

Du 27 nov. au 03 déc.

LUNDI

Menu végétarien:
Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Haricots verts persillés
Camembert
Fruit **BIO** de saison



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Sauté de volaille aux 4 épices
Carottes sautées **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Menu tartiflette:
Betteraves **BIO** en salade
Sauce carbonara aux lardons *
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien:
Taboulé **BIO** du chef
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre persillés
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Velouté de légumes du chef
Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Menu végétarien BASKET:
Salade de choux fleurs **BIO**
Sauce cheddar
Macaroni
Milk shake maison à la grenadine

Filet de colin sauce citron
Boulghour **BIO**
Emmental **BIO**
Crème à la vanille

Salade de pâtes **BIO**
Boulettes d'agneau au curry
Carottes **BIO** persillées
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Salade de blé **BIO** à la tomate
Hoki pané
Epinards branches et croûtons
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Chou chinois **BIO** vinaigrette
Escalope de porc au jus
Gratin dauphinois
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote de pommes

Velouté de courges
Sauté de volaille à la crème
Poêlée bretonne
Edam
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Salade de saison
Cordon bleu
Purée de pommes de terre
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Sauté de boeuf aux oignons
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote de poires



Velouté de brocolis
Filet de poisson sauce curry
Riz **BIO** pilaf
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien:
Salade verte **BIO**
Quenelle à la sauce tomate
Pâtes **BIO**
Chanteneige
Compote pomme banane **BIO**

Hoki sauce provençale
Riz camarguais **BIO**
Gouda
Compote pomme fraise



VENDREDI

Menu végétarien:
Salade de saison
Samoussa de légumes
Purée de courges **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Menu végétarien:
Chou blanc en salade
Lentilles aux oignons
Blé
Brie
Crème au chocolat

Menu végétarien:
Crêpe au fromage
Tortilla pomme de terre
Haricots verts à l'ail
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien:
Macédoine mayonnaise
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit **BIO** de saison



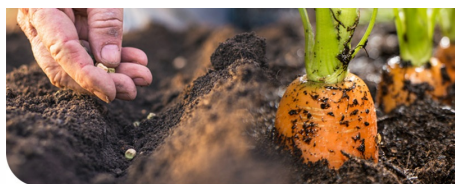
La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries





Menu gabels

Du 04 déc. au 10 déc.

Du 11 déc. au 17 déc.

Du 18 déc. au 24 déc.

LUNDI

Menu végétarien:

Velouté d'épinards **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée arlequin
Yaourt nature
Gâteau au chocolat du chef



Menu végétarien:

Salade de haricots verts
Omelette **BIO** du chef
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme noire
Eclair au chocolat



Steack Haché sauce Paprika
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Sauté de boeuf bourguignon
Pommes vapeur
Tomme de Savoie
Fruit **BIO** de saison



Taboulé
Calamars à la romaine et citron
Carottes fraîches sautées
Fromage blanc sucré



Menu végétarien:

Salade de blé à l'orientale
Omelette **BIO** aux fines herbes
Epinards branches et croûtons
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

Salade de pâtes **BIO**
Sauté de volaille au paprika
Poêlée campagnarde
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Salade de saison
Boulettes de bœuf au jus
Boulghour
Emmental
Compote de poires **BIO**



Velouté de légumes **BIO**
Filet de poisson sauce armoricaine
Tagliatelles
Dessert de Noël maison
Clémentine **BIO** et papillotes



JEUDI

Menu végétarien:

Carottes râpées **BIO**
Riz camarguais (PP)
Haricots blancs au jus
Vache qui rit
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien:

Potage crecy
Picaussel sauce tomate
Riz camarguais
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison



Pâté en croûte de volaille
Pointes d'aiguillettes sauce aux marrons
Pommes pins
Fondant au chocolat
Clémentine **BIO** et papillotes



VENDREDI

Filet de poisson à la dijonnaise
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote de pommes **BIO**



Salade de pois chiches au cumin
Aiguillettes de poulet au romarin
Chou fleur à la béchamel
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien:

Salade de lentilles
Galette végétale sauce tomate
Poêlée de carottes, navets et champignons
Brie
Fruit **BIO** de saison



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

