



Menu grabels sans viande

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

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



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Aiguillettes panée de blé et emmental
Carottes sautées **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade
Galette végétale
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette
Fruit **BIO** de saison

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
Pavé fromager
Macaronis **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Salade de choux fleurs **BIO** Sauce c heddar
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 de pois chiches **BIO** 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
Galette végétale
Gratin dauphinois
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote de pommes



Velouté de courges
Falafels menthe coriandre
Poêlée bretonne
Edam
Gâteau aux pépites de chocolat du chef
Sauce à la crème

Salade de saison
Boulette de pois chiche **BIO** au jus épicé
Purée de pommes de terre
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Haricots rouges à la tomate
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote de poires



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



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



VENREDI

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



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



Crêpe au fromage
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts à l'ail
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison

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, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries





Menu grabels sans viande

Du 04 déc. au 10 déc.

Du 11 déc. au 17 déc.

Du 18 déc. au 24 déc.

LUNDI

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



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



Pavé fromager
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Haricots rouges à la tomate
Pommes vapeur
Tomme de Savoie
Fruit **BIO** de saison



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



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**
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée campagnarde
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Salade de saison
Haricots rouges à la tomate
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

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



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



Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce julienne
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 panée de blé et emmental
Chou fleur à la béchamel
Crème dessert **BIO**



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

