



Menus du 07 octobre au 11 octobre 2019 (*Menu type)

| | |
|----------------------|--|
| Féculents et dérivés | |
| Protéines | |
| Légumes fruits | |
| Laitages-fromage | |
| Desserts | |

MENU EQUILIBRE = BONNE SANTE



| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--------------------------------------|--|---|---|--|---|
| D é j e u n e r | Baguette flambée Scarole bio à l'emmental *Gaspacho à la tomate Salade vitalité Salade de pommes de terre Chou chinois aux crevettes ----- *Emincé de porc à la crème *Riz Dos de cabillaud sauce beurre *Epinards bio à la crème ----- *Fromage /*Fruits - Laitages Banane au chocolat Crème micmac Miroir aux fruits rouges Mousse au chocolat | Maïs et thon *Endives aux noix et à l'orange Carottes râpées bio Concombre à l'aneth Taboulé au poulet Poireaux vinaigrette ----- *Emincé de bœuf tzigane Coquillettes Choucroute de poisson *Pommes vapeur ----- Fromage/Fruits *Laitages *Ananas frais Fromage blanc aux quetsches Eclair au chocolat Île flottante | *Wrap Mâche au gorgonzola Coleslaw bio ½ pomelos Salami beurre ----- Poulet grillé Pommes boulangères *Boudin grillé *Compotée oignons/pommes ----- *Fromage/*Fruits Laitages Fruits au sirop Panna cotta avec coulis de fruits jaunes Bavaois au cacao Carpaccio d'oranges | Terrine de poissons Laitue lardons et croûtons Chou blanc bio au cumin *Tomate balsamique Salade de riz au surimi ----- *Sauté de veau marengo Spätzle Pavé du fromager *Choux fleur bio à la polonaise ----- Fromage/Fruits *Laitages *Génoise chocolat Crème catalane Eclair aux fruits et chantilly Salade de fruits frais aux raisins | Avocat aux crevettes Batavia bio aux fruits secs Salade de maïs et olives *Carottes bio et radis Cake salé Pâtes à a mexicaine ----- Rôti de porc sauce tomato grill *Frites *Poisson en papillote Julienne de légumes ----- *Fromage /*fruits Laitages Compote pomme/fraise Semoule au lait et caramel Tarte aux pommes Ananas et kiwi |
| | D i n e r | Scarole bio à l'emmental Gaspacho à la tomate Salade vitalité *Salade de pommes de terre Chou chinois aux crevettes ----- *Cuisse de poulet grillée Sauce basquaise Pommes sautées *Carottes Vichy bio ----- *Fromage /*Fruits - Laitages Banane au chocolat Crème micmac Miroir aux fruits rouges Mousse au chocolat | Maïs et thon Endives aux noix et à l'orange Carottes râpées bio Concombre à l'aneth *Taboulé au poulet Poireaux vinaigrette ----- *Omelette aux lardons *Bâtonnière de légumes Blé ----- *Fromage/*Fruits Laitages Ananas frais Fromage blanc aux quetsches Eclair au chocolat Île flottante | Wrap *Mâche au gorgonzola Coleslaw bio ½ pomelos Salami beurre ----- *Saumon grillé sauce hollandaise Légumes sautés du soleil *Riz sauvage ----- Fromage/Fruits *Laitages Fruits au sirop *Panna cotta avec coulis de fruits jaunes Bavaois au cacao Carpaccio d'oranges | Terrine de poissons Laitue lardons et croûtons Chou blanc bio au cumin *Tomate balsamique Salade de riz au surimi ----- *Hachis Parmentier Poêlée de légumes ----- *Fromage/Fruits Laitages Génoise chocolat Crème catalane Eclair aux fruits et chantilly *Salade de fruits frais aux raisins |