



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Menu Sans viande

Du 04 sept. au 10 sept.

Du 11 sept. au 17 sept.

Du 18 sept. au 24 sept.

Du 25 sept. au 01 oct.

LUNDI

Tomate en salade
Tortellini ricotta épinards
Coulommiers
Compote de pommes **BIO**

Salade de pommes de terre
Haricots rouges au cumin
Haricots verts persillés
Lou mirabel
Fruit **BIO** de saison

Salade coleslaw
Filet de colin sauce julienne
Coquillettes
Tomme noire
Fruit **BIO** de saison

Carottes râpées vinaigrette
Tajine de pois chiches aux légumes
Semoule **BIO**
Vache picon
Compote de poires

MARDI

Salade de pépinettes
Galette de quinoa à la provençale
Carottes fraîches sautées
Saint paulin
Fruit **BIO** de saison

Melon
Tajine de pois chiches aux légumes
Semoule
Vache qui rit **BIO**
Mousse au chocolat

Oeuf dur mayonnaise
Blanquette de haricots blancs
Courgettes basquaise
Fromage fondu de Brebis
Donuts

Concombre sauce Bulgare
Nuggets végétal
Pommes paillason et ketchup
Coulommiers
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Salade de saison
Pois chiches sauce curry (PG)
Haricots beurre à l'ail
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco

Concombre **BIO** en salade
Hoki pané
Purée de pommes de terre
Emmental
Compote pomme banane

Tomate en salade
Lentilles aux oignons
Riz camarguais **BIO**
Camembert
Liégeois vanille

Radis croc'sel et beurre
Pois chiches à la tomate
Trio de légumes
(carottes, courgettes, salsifis)
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

JEUDI

Macédoine mayonnaise
Blanquette de haricots blancs
Semoule **BIO**
Yaourt nature sucré
Fruit **BIO** de saison

Radis croc'sel
Sauce mexicaine végétarienne
Pâtes **BIO**
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Salade de saison
Haricots rouges à la tomate
Pommes vapeur
Chanteneige
Fruit **BIO** de saison

Salade de brocolis au sésame
Filet de colin sauce provençale
Purée de pommes de terre
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Betteraves en salade
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Riz camarguais
Vache picon
Flan chocolat

Crêpe au fromage
Œuf dur mayonnaise
Brocolis persillés
Chanteneige
Flan vanille

Céleri râpé **BIO** vinaigrette
Pavé fromager
Choux fleurs persillés
Yaourt nature
Gâteau au yaourt du chef

Salade de pois chiches marocaine
Omelette du chef
Haricots verts persillés
Edam
Flan vanille nappé caramel

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





MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Menu Sans viande

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Filet de colin à l'estragon
Pommes de terre sautées
P'tit cottentin nature
Compote de pommes **BIO**

📌 Tortillas et houmous
📌 Dahl de lentilles corail
📌 Riz camarguais **BIO**
📌 Yaourt nature **BIO**
🌱 Fruit de saison



📌 Taboulé
📌 Galette de quinoa à la provençale
📌 Carottes fraîches sautées
📌 Edam
📌 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Pavé fromager
Choux braisés
Saint paulin
Mousse au chocolat

📌 Betteraves en salade
Boulettes végétales
Pâtes tricolores
Mimolette
Beignet à la framboise



📌 Salade verte **BIO**
📌 Tortellini ricotta épinards
📌 Emmental
Liégeois au chocolat



MERCREDI

Duo d'haricots en salade
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Tomme blanche
Fruit **BIO** de saison

📌 Salade de saison
📌 Tajine de pois chiches aux légumes
Semoule
Coulommiers
🌱 Fruit de saison



📌 Chou chinois en salade
📌 Omelette du chef
📌 Haricots verts **BIO** persillés
📌 Petit suisse aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



JEUDI

Tomate en salade
Lentilles aux oignons
Ratatouille et riz
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison

📌 Cake du chef à la tomate
📌 Galette végétale
📌 Choux (choucroute) et pommes vapeur
Plateau de fromages
🌱 Fruit **BIO** de saison



📌 Macédoine mayonnaise
Cabillaud sauce provençale
Riz pilaf
P'tit cottentin nature
🌱 Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Crêpe au fromage
Tortillas pomme de terre et oignons
Légumes façon wok
Yaourt nature **BIO**
Fougasse à la fleur d'oranger du chef

📌 Friand au fromage
Rillettes de thon individuelle (x2)
Légumes en bâtonnet
Tartare nature
📌 Mousse au chocolat

Salade de coquillettes
Haricots rouges à la tomate
Chou fleur à la béchamel
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

