



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

Menu 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  
Plateau de fromages  
Fruit de saison



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Haricots rouges sauce 4 épices  
Carottes à l'ail  
Fromage les Fripons  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves en salade  
Pavé fromager  
Pommes vapeur  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Haricots beurre persillés  
P'tit cottentin nature  
Compote de pommes



MARDI

Velouté de courges  
Nuggets végétal  
Purée de pommes de terre  
Camembert  
Compote de poires **BIO**



Velouté de légumes **BIO**  
Mac and cheese  
Cheddar  
Milk shake maison à la grenadine



Crêpe au fromage  
Omelette du chef  
Poêlée de carottes et champignons à la crème  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

Chou chinois en salade  
Poisson meunière  
Macaronis **BIO**  
Lou mirabel  
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Céleri rémoulade  
Sauce mexicaine végétarienne  
Macaronis **BIO**  
Vache picon  
Flan vanille nappé caramel



Salade verte **BIO**  
Blanquette de haricots blancs  
Blé  
Velouté nature  
Compote de pommes



Salade coleslaw  
Curry de lentilles  
Purée de pommes de terre  
Edam  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Cake maison au potiron local  
Filet de hoki sauce à l'oseille  
Carottes persillées du chef  
Tartare nature  
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Salade de saison  
Tajine de pois chiches aux légumes  
Semoule **BIO**  
Velouté fruits mixé  
Fruit de saison



Terrine de légumes  
Filet de colin sauce julienne  
Gratin de blettes et pommes de terre et râpé  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**  
Pavé fromager  
Choux fleurs persillés  
Chanteneige  
Fruit **BIO** de saison

Velouté de légumes du chef  
Sauce mexicaine végétarienne  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison



VENREDI

Salade de blé à la tomate  
Hoki pané  
Chou fleur à la béchamel  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau aux amandes et coco



Chou blanc vinaigrette  
Pois chiches sauce curry (PG)  
Purée de pois cassés  
Brie  
Flan chocolat



Potage crecy  
Dos de cabillaud sauce citron  
Boullghour **BIO**  
Emmental  
Crème à la vanille



Macédoine mayonnaise  
Tortellini épinards sauce tomate  
Gouda  
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 Sans viande

Du 04 déc. au 10 déc.

Du 11 déc. au 17 déc.

Du 18 déc. au 24 déc.

LUNDI

Velouté d'épinards  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Pâtes  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Salade de haricots verts  
Pavé fromager  
Lentilles mijotées aux oignons  
Tomme noire  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves en salade  
Lentilles aux oignons  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de brocolis au sésame  
Haricots rouges à la tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Saint paulin  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine  
Calamars à la romaine et citron  
Carottes à l'ail  
Emmental  
Compote pomme banane



Salade de lentilles aux échalotes  
Oeufs durs béchamel  
Epinards **BIO** à la crème  
Camembert  
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri râpé vinaigrette  
Lentilles aux oignons  
Poêlée de légumes  
Petit suisse **BIO**  
Gâteau du chef aux pommes



Salade de saison  
Galette végétale  
Semoule **BIO**  
Vache picon  
Mousse au chocolat



Velouté de légumes du chef  
Filet de colin sauce safranée  
Poêlée de Noël  
Carré de l'est  
Dessert de Noël maison



JEUDI

Carottes râpées vinaigrette  
Nuggets végétal  
Pommes de terre persillées  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Potage crecy  
Picaussel sauce tomate  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature sucré  
Fruit **BIO** de saison



Terrine de légumes  
Galette végétale sauce tomate  
Pommes paillason  
Fondant chocolat  
Clémentine et papillote



VENDREDI

Friand au fromage  
Nuggets de poisson  
Julienne de légumes  
Plateau de fromages  
Compote de pommes **BIO**



Taboulé **BIO** du chef  
Pois chiches sauce curry (PG)  
Chou fleur à la béchamel  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison



Salade de saison  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Pates Farfalle et Râpé  
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

