Menus du mois d'octobre

Le pain servi tous les jours est issu de farine Label Rouge

Semaine du 29 septembre au 3 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
	✚ Tomates andalouse	✚ Concombre vinaigrette	✚ Blé, tomates, concombre, maïs	✚ Betteraves cubes vinaigrette
	▲ Cordon bleu ✚ Jeunes carottes & petits pois	▲ Omelette Pomme de terre sautées	✚▲❖ Escalope de dinde sauce champignons ✚● Carottes vichy	✚■ Filet de colin sauce crème ✚● Courgettes & riz
		● Yaourt nature sucré & biscuit	-	Mimolette
	Prune		Eclair au chocolat	❖ Poire
Goûter	Pain au chocolat Lait	Pain beurre Confiture	Pain beurre Fruit	Compote Biscuit

Semaine du 6 au 10 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
	✚ Taboulé	✚❖ Coleslaw	✚ Iceberg au maïs	✚ Concombre bulgare
	Crousti fromage ✚● Haricots verts	✚▲ Rôti de porc sauce moutarde ✚● Lentilles vertes	✚▲ Merguez sauce tomate ✚ Légumes couscous & semoule	■ Poisson pané au cheddar ✚ Purée de céleri
	-	Chèvre	Brie	-
	✚ Salade de fruits	Compote	Raisin	❖ Pomme
Goûter	Pain beurre Fruit	Yaourt nature sucré● Gâteau	Petit suisse sucré Biscuit	Compote Gâteau

Semaine du 13 au 17 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
	▲ Œuf dur mayonnaise	✚ Tomates vinaigrette	✚ Salade de pâtes, concombre, tomates	✚❖ Carottes râpées vinaigrette
	✚● Coquillette de blé & pois chiches aux petits légumes façon napolitaine (+ emmental râpé)	✚▲ Boule de bœuf sauce poivre Frites	✚▲❖ Emincé de bœuf au piment d'espelette ✚● Haricots verts	✚▲■ Parmentier de poisson aux petits légumes
	❖ Petit suisse	●❖ Yaourt aromatisé fermier	Tome blanche	Flan nappé au caramel
	Prune		Cocktail de fruits	
Goûter	Compote Biscuit	Pain beurre Confiture	Pain viennois Barre de chocolat	Yaourt nature sucré Gâteau

Semaine du

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Goûter				

Mercredis Centre de loisirs

	1/10	8/10	15/10
	✚ Laitue vinaigrette	✚❖ Chou blanc mimolette	✚ Laitue, oignons crispy & maïs
	✚ Pizza au thon, tomates, poivrons & fromages	✚▲ Paupiette de veau champignons ✚ Poelée de légumes & PDT	✚● Curry de légumes (pdt, pois chiches, carottes, curry & lait de coco)
	●❖ Petit suisse aromatisé	Liégeois chocolat	Boursin ail & fines herbes
	Ananas au sirop		Banane
Goûter	Compote - Gâteau	Pain viennois - Pâte à tartiner - Lait	Pain au chocolat - Lait

Ce qu'il faut dans un repas : Une cuidité (fruits ou légumes cuit) // Une crudité (fruits ou légumes cru) // Un aliment protidique (viande, poisson, œuf) // Un féculent (pâte, riz, semoule…) // Un produit laitier (yaourt, fromage) // A limiter : produits sucrés