

Menus du mois d'Octobre 2013

Semaine du goût



Groupes alimentaires

Bleu : produits laitiers
Marron : féculents et céréales
Rouge : viande- poisson – œuf
Vert : fruits – légumes
Rose : produits sucrés

En Italique produit de saison

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction de la disponibilité des produits

Origine de la viande de bœuf : France
 Origine de la viande de veau : UE



Lundi 30 Septembre
 Salade de lentilles et tomates
 Rôti de porc ou jambon de dinde
 Petits pois carottes
 Brie
 Kiwi
Goûter : Yaourt, crêpes

Mardi 1er Octobre
 Concombre vinaigrette
 Lasagnes de saumon et
 Epinards bio
 Fromage fondu
 Compote bio
Goûter : Banane, pain, chocolat

Mercredi 2 Octobre
 Macédoine vinaigrette
 Veau marengo
 Riz
 Petits suisses
 Orange bio
Goûter : Lait, brioche au chocolat

Jeudi 3 Octobre
 Chou blanc vinaigrette
 Hachis parmentier au bœuf bio
 Pyrénées – baguette bio
 Salade de fruits
Goûter : Crème dessert, baguette, confiture

Vendredi 4 Octobre
 Salade d'haricots rouges et maïs
 Brochette de volaille
 Ratatouille
 Fromage fondu
 Paris brest
Goûter : Jus de pomme, madeleine

Lundi 7 Octobre
 Terrine de campagne ou terrine de volaille
 Tajine d'agneau
 Céréales gourmandes bio
 Fromage frais
 Prunes
Goûter : Lait, pain, confiture

Mardi 8 Octobre
 Salade de pâtes mayonnaise
 Poulet fermier
 Haricots verts bio
 Yaourt bio
 Pomme
Goûter : Lait chocolat, beignet

Mercredi 9 Octobre
 Betteraves persillées
 Dos de colin sauce citron
 Pommes de terre rissolées
 Fromage à tartiner
 Compote
Goûter : Poire, baguette, chocolat

Jeudi 10 Octobre
 Soupe de légumes
 Omelette au cantal
 Salade verte
 Fromage frais
 Salade de fruits
Goûter : Jus d'orange, quatre quart

Vendredi 11 Octobre
 Taboulé
 Filet de flétan aux amandes
 Purée de carottes
 Faisselle au sucre
 Banane bio
Goûter : Yaourt, pain d'épices

Lundi 14 Octobre
 Salade de lentilles
 Escalope de veau sauce marrons
 Courgettes
 Comté
 Poire
Goûter : Jus de pomme, baguette, chocolat à tartiner

Mardi 15 Octobre
 Œuf dur bio mayonnaise
 Quiche au potiron
 Salade verte aux noix bio
 Yaourt
 Raisin bio
Goûter : Jus multifruits, pain, fromage fondu

Mercredi 16 Octobre
 Clafoutis aux légumes d'automne
 Gratin d'épinards au bœuf bio
 Fromage blanc à la crème de marron
 Pain d'épices bio aux noix
Goûter : Crème dessert, pain de mie, confiture

Jeudi 17 Octobre
 Salade d'endives
 Eglefin sauce cancoillotte
 Tagliatelles
 Chèvre
 Compote
Goûter : Jus de raisin, brioche

Vendredi 18 Octobre
 Champignons vinaigrette
 Gratin de chou fleur aux lardons
 Fromage fondu
 Tarte aux pommes
Goûter : Banane, baguette, chocolat

Lundi 21 Octobre
 Macédoine vinaigrette
 Spaghetti bolognaise de thon
 Fromage fondu
 Kiwi
Goûter : Lait, crêpes

Mardi 22 Octobre
 Chou rouge vinaigrette
 Couscous d'agneau
 Camembert
 Compote
Goûter : Jus multifruits, baguette bio, confiture

Mercredi 23 Octobre
 Salade de haricots rouges et tomates
 Galette de sarrasin comté bio
 Purée de carottes
 Crème de brebis
 Orange bio
Goûter : Yaourt, brioche chocolat

Jeudi 24 Octobre
 Concombre, tomates et feta
 Sauté de bœuf aux olives
 Riz
 Petits suisses
 Coupelle de fruits secs
Goûter : Jus d'orange, gaufre

Vendredi 25 Octobre
 Salade de pâtes et tomates
 Escalope de dinde
 Brocolis bio
 Castelou – baguette bio
 Eclair au chocolat
Goûter : Pomme, pain, chocolat

