

Menus du mois de octobre 2023

Viandes, poissons et oeufs

Légumes & fruits

Produits céréaliers, féculents et légumes secs

produits laitiers

* produits riches en graisses
** desserts sucrés

Plats végétariens

Produits de saison

Menus végétariens

Semaine du 2 au 6 octobre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de tomates	Céleri rémoulade	Salade de riz au surimi	Salade & croutons	Concombres au fromage blanc ciboulette
Aiguillettes de poulet crème champignons	Médailon de merlu crème ail persil	Émincé de porc à l'échalote	Blettes façon carbonara	Sauté de bœuf aux olives
Friand au fromage		Galette lentilles boulgour	(œuf, crème, blettes, emmental râpé)	Steak au soja
Carottes rondelles	Blé	Poêlée de légumes campagnards	(plat complet)	Brunoise & haricots verts
Samos	Edam	Gouda	Suisse nature sucré	Camembert
Poires au sirop & biscuit	Fruit de saison	Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Eclair vanille

Semaine du 9 au 13 octobre 2023 "Ovalie des Saveurs"

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cœur de palmier et petits légumes	Salade d'avocat & maïs	Salade de pâtes	Endives & salade mêlée	Carottes râpées aux raisins secs
Chipolatas grillées	Poulet rôti aux épices	Bœuf mode	Colin meunière	Couscous Végé (boulettes soja & légumes couscous)
Omelette	Beignets de calamars	Tarte thon tomate		
Purée à la patate douce	Riz aux poivrons	Haricots beurre	Potatoes	Semoule
Yaourt aromatisé	Tomme	Coulommiers	Saint Paulin	Fromage blanc au miel
Fruit de saison	Ananas au sirop	Compote pomme pêche	Tarte crumble aux pommes	Fruit de saison

Semaine du 16 au 20 octobre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Betteraves rouges	Œuf dur mayonnaise	Chou vert râpé	Taboulé	Radis & beurre
Paupiette de veau sauce moutarde	Lentilles façon bolognaise	Cœur de colin sauce citron	Sauté de dinde au curcuma	Hachis Parmentier au thon
Steak soja		Ratatouille & pommes de terre	Tarte 3 fromages	Salade
Petits pois carottes	Spaghettis		Julienne de légumes	Suisse aromatisé
Gouda	Yaourt nature sucré	Emmental	Carré de Ligeil	Fruit de saison
Compote pomme poire & biscuit	Fruit de saison	Pêches au sirop	Flan vanille	

Semaine du 23 au 27 octobre 2023 CENTRES DE LOISIRS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Velouté de légumes	Carottes râpées vinaigrette	Endives aux croutons	Macédoine mayonnaise	Salade de pâtes au maïs
Tarte tomate chèvre	Sauté de porc aux pruneaux	Rôti de dinde	Cœur de colin aux crevettes	Émincé de bœuf sauce tomate
Salade	Boulettes au soja	Quenelles	Riz	Omelette sauce tomate
Vache qui rit	Boulgour	Epinards béchamel & pommes de terre	Yaourt aromatisé	Haricots verts
Compote de pommes	Pyrénéenne	Camembert	Fruit de saison	Mimolette
	Fruit de saison	Roulé confiture		Crème dessert caramel