



# MENUS OCTOBRE 2018

## ECOLES ET CENTRE DE LOISIRS



Menus élaborés par  
notre diéticienne

### Semaine du 1er au 5 octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Macédoine mayonnaise	Salade bavaroise (pommes de terre, jambon emmental)	Concombres ciboulette	Taboulé aux petits légumes	Tomate basilic
Colombo de porc	Saucisse de volaille grillée	Pilon de poulet rôti au paprika	Sauté de bœuf provençale	Blanquette aux deux poissons (colin, saumon)
Macaronis	Chou fleur persillé	Petits pois	Poêlée d'haricots verts	Riz blanc Bio
Dés de Mozzarella	Yaourt nature sucré fermier	Cotentin ail et fines herbes	Camembert	Edam
Prune	Poire	Compote pomme banane	Pâtisserie (Tarte au chocolat)	Kiwi

### Semaine du 8 au 12 Octobre 2018 TOUR DE FRANCE DES SAVEURS

Lundi "OUEST"	Mardi "SUD"	Mercredi	Jeudi "EST"	Vendredi "NORD"
Crêpe aux champignons	Courgettes râpées tomates	Salade de pâtes au poulet (farfalles, poulet, tomate, maïs)	Coleslaw (carotte, chou blanc, mayonnaise)	Betteraves rouges persillées
Jambon fumé	Emincé de dinde mariné méditerranéenne	Rôti de veau aux oignons	Quiche lorraine maison (au jambon)	Moules marinières
Haricots blancs Bio du Poitou	Quinoa de Lhonnaizé aux poivrons	Poêlée de julienne de légumes	Salade	Pommes rissolées
Dés de poire caramel beurre salé	Tomme des Pyrénées	Chèvre fermier	Emmental	Pâtisserie maison (Tarte crumble pommes spéculoos)
Benoitine	Duo de mandarine pamplemousse	Raisin blanc	Salade de mirabelles	

### Semaine du 15 au 19 Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Riz au thon (tomate, fines herbes)	Brocoli mimosa	Céleri rémoulade	Concombres persillés	Houmous de pois chiches
Sauté de poulet au curcuma	Joue de porc au miel de Saint Sauvant	Escalope de dinde ciboulette	Mitonné de mouton crème de moutarde	Lasagne végétarienne (épinards, ricotta)
Poêlée de carottes fraîches	Boullgour Bio	Pommes vapeur	Petits pois	Salade verte
Vache qui rit	Petit suisse aromatisé	Tomme blanche	Saint Nectaire	Fromage blanc
Compote de pêches	Pomme	Cocktail de fruits	Pâtisserie (Eclair au chocolat)	Muesli bio

### Semaine du 22 au 26 Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Carottes râpées persillées	Terrine de légumes + mayonnaise	Tomate mozzarella	Betteraves rouges ciboulette	Concombres aux fines herbes
Tortis à la carbonara (plat complet)	Haché de bœuf à la marocaine	Omelette maison aux fines herbes	Rôti de dinde au jus	Brandade de poisson
Emmental râpé	Semoule bio	Haricots verts sautés	Brocoli persillés	Salade
Dés de pomme cuite au naturel + confiture	Brie	Riz caramélisé maison au lait entier fermier	Pâtisserie (Tourteau fromager)	Chèvre fermier
	Kiwi	Benoitine	Compote de poires	Raisin blanc

### Semaine du 29 Octobre au 2 Novembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Haricots verts au maïs	Salade marco polo (pépinettes tomate surimi estragon)	Velouté de potiron		
Bœuf mode	Grillade de porc aux herbes de Provence	Filet de poulet crème de champignons		
Potatoes	Epinards à la crème	Poêlée de carottes fraîches		
Edam	Saint Paulin	Pâtisserie maison (Brownie)		
Poire	Banane	Crème anglaise		

Les viandes bovines sont d'origine française (pour confirmation, se référer à l'affichage donné le jour même du menu)

**Viande/Poisson/Œuf=Protéines**    **Féculents/Céréales/Pain=Glucides**    **Légumes/Fruits crus et cuits=Vitamines, minéraux, fibres**    **Lait/Produits laitiers=Calcium**

