



Louans
Menus du 29/08/2022 au 02/09/2022



Menu de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

*** Menu de rentrée ***

Tranche de pastèque



Hot Dog (volaille)

Pain à Hot Dog

Frites au four

 Ketchup du chef



Fromage frais Petit Moulé



Compote de pommes et bananes
allégée en sucre

Salade de blé et concombre à la
menthe
vinaigrette moutarde



 Hoki pdu sauce bercy (persil,
échalote)

Purée de courgettes et pommes
de terre



Yaourt aromatisé



Fruit frais

Bon Appétit

inspirations
Sogeres



Pêche durable



Plat du chef

la cantine pas pareille



Louans
Menus du 05/09/2022 au 09/09/2022



Menu de la semaine

Lundi

Concombre et maïs
vinaigrette moutarde

Dahl de lentilles corail et riz

Yaourt nature sucré

Compote de pommes et bananes
allégée en sucre

Mardi

Salade de betteraves

Sauté de boeuf sauce dijonnaise
(moutarde)

 Carottes fraîches et boulgour
bio

Yaourt aromatisé

Fruit frais

Mercredi

Jeudi

Carottes râpées

Quenelle nature sauce crème au
gratin

Riz aux petits légumes

Petit fromage frais sucré

SMOOTHIE POMME, PECHE

Vendredi

Feuilleté au fromage fondu

Marmite de colin mode honfleur
(fruits de mer et sauce crème)

Haricots verts

Fromage frais Petit Moulé ail et
fines herbes

Fruit frais

Bon Appétit

inspirations
Sogeres



Agriculture
Biologique

la cantine pas pareille



Louans
Menus du 12/09/2022 au 16/09/2022



Menu de la semaine

Lundi

COQUILLETTE AU PESTO
(ASST OK) (ENTREE)

Cordon bleu de volaille
Purée Dubarry (chou fleur et
pommes de terre)

Fromage blanc au miel et aux
épices

Fruit frais

Mardi

Crêpe aux champignons

Jambon blanc
Brocolis sauce béchamel

Yaourt aromatisé

Mousse au chocolat au lait

Mercredi

Jeudi

Cour'slaw (carotte, courgette,
sauce coleslaw)

Hachis parmentier du chef
(Boeuf charolais et purée de pdt
BIO)

Camembert

Cubes de pêche au sirop

Vendredi

*** Amuse-bouche : Vieux
Gouda (pétale) ***

Salade de riz niçoise
VIEUX GOUDA (PETALE)

Filet de merlu PMD sauce
bretonne

Poireaux aux herbes
Pommes de terre sautées

Fromage blanc aromatisé

Fruit frais

Bon Appétit

inspirations
Sogeres



Charolais



Plat du chef

la cantine pas pareille



Louans
Menus du 19/09/2022 au 23/09/2022



Menu de la semaine

Lundi

Oeuf dur
 Sauce cocktail du chef
 Dauphinois de courgettes et
 pommes de terre au basilic
 Fromage frais Petit Moulé
 Choux à la crème

Mardi

Carottes râpées
 Boulettes au mouton sauce
 menthe façon orientale
 Macaroni
 Tomme blanche
 Fruit frais

Mercredi

Jeudi

*** Les pas pareilles : tartine
 chèvre, poivron rouge et basilic
 du chef ***
 Emincé de dinde façon fermière
 Semoule
 Petit fromage frais aux fruits
 Fruit frais

Vendredi

Concombre et maïs
 Pavé de colin d'Alaska PMD
 sauce niçoise (tomate, olive,
 basilic, câpres)
 Ratatouille et pâtes
 Emmental
 Ile flottante

Bon Appétit



Plat du chef

inspirations
Sogeres

la cantine pas pareille



Louans
Menus du 26/09/2022 au 30/09/2022



Menu de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Radis
Beurre demi sel

Dés de poisson PMD sauce aux
fines herbes
Torti tricolores

Fromage frais Petit Moulé

Fruit frais

Emincé de chou blanc

OMELETTE NATURE

 Fusilli bio

BASE ASSAISONNEMENT
CUMIN (ACCOMP. LEGUME)

Gouda

Compote de pommes et vanille
allégée en sucre

Salade de haricots beurre à
l'échalote

Mélange boulgour brocolis maïs et
haricots rouges

Fromage fondu Vache qui rit

Fruit frais

vinaigrette moutarde
Salade de tomates

Beignets de calamar
sauce tartare

Légumes du jardin (haricots plats,
maïs, chou fleur)

Yaourt nature sucré

 Gâteau poire chocolat maison

Bon Appétit

inspirations
Sogeres

la cantine pas pareille



Agriculture
Biologique



Plat du chef