Louans
Menus du 03/10/2022 au 07/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de pâtes orientale vinaigrette moutarde	Salade de tomates vinaigrette moutarde		***** Les pas pareilles : Houmous de patate douce *****	Courgettes râpées à la ciboulette
Colombo de dinde ctf Courgettes	Lasagnes au saumon		TEST - HOUMOUS DE PATATE DOUCE	Filet de merlu pmd sauce échalote Purée au romarin
Yaourt aromatisé	Fromage frais Rondelé ail et fines herbes		Fondant au potiron épicé (gingembre) du chef Haricots plats et blé bio	Brie
Assiette de fruits d'automne (raisins noir - ananas)	Compote de pommes et fraises allégée en sucre		Petit fromage frais aux fruits	Lacté saveur vanille nappé caramel
			Fruit frais	

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Bon Appétit

Agriculture Biologique — Pêche durable — Plat du chef — Viande certifiée

Louans
Menus du 10/10/2022 au 14/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
*** La semaine des saveurs méditerranéennes : Le Maroc *** Samoussa de légumes Tajine pois chiches, patate douce, boulgour Yaourt nature sucré SALADE D'ORANGES),SIROP A LA CANNELLE	*** La semaine des saveurs méditerranéennes : La Turquie *** Carotte et chou blanc aux épices et sésame Pain pita Emincé de dinde sauce Kebab (paprika, cumin, coriandre, ail, oignon, origan, piment, cannelle) Frites au four Fromage frais Petit Moulé ail et fines herbes Fromage blanc au miel et aux épices et amandes effilées		*** La semaine des saveurs méditerranéennes : La France *** Rillettes de sardine et céleri du chef Pain de mie Gardiane de boeuf Petits pois mijotés aux aromates Camembert Eclair parfum chocolat	*** La semaine des saveurs méditerranéennes : L'Espagne *** Tortilla de pommes de terre Colin d'Alaska pmd sauce façon Zarzuela Riz façon à l'espagnol Tomme blanche Fruit frais

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Bon Appétit

Pêche durable

Plat du chef

Louans
Menus du 17/10/2022 au 21/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage aux poireaux et pommes de terre (pommes de terre fraîches)	Salade de boulgour, tomates et poivrons vinaigrette au cumin et coriandre		Velouté de chou fleur (pdt fraîche)	*** **Amuse-bouche : Gelée de coing** ***
Hoki pmd bulgogi (ail, gingembre, oignon, paprika) Coquillettes	Cordon bleu de volaille Cordiale de légumes (carotte, courgette, haricots vert)		Enchilada (Haricots rouges, maïs) Tortilla de blé	Chou chinois
Fromage frais Petit Cotentin	Bûche de chèvre		Fromage blanc aux fruits rouges	Brandade de poisson pmd
Crème dessert au caramel	Fruit frais		Fruit frais	Yaourt nature sucré
				Compote de pommes et ananas allégée en sucre

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Bon Appétit

Pêche durable

Louans
Menus du 24/10/2022 au 28/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Bon Appétit

Louans
Menus du 31/10/2022 au 04/11/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Bon Appétit