



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



# Menu de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

*inspirations*  
Sogeres

Bon Appétit

*la cantine pas pareille*



Louans  
Menus du 07/11/2022 au 11/11/2022



Menu de la semaine

Lundi

Oeuf dur  
Mayonnaise dosette

Pavé de colin d'Alaska PDM pané  
au riz soufflé  
Purée de pommes de terre

Fromage blanc nature  
Sucre roux

Fruit frais

Mardi

Potage de poireaux et pommes de  
terre

Quenelle nature sauce crème  
Riz

Yaourt aromatisé

Fruit frais

Mercredi

Jeudi

\*\*\* Amuse-bouche : Cake poire,  
noisette, sarrasin \*\*\*

Chou chinois  
A.B - CAKE POIRE NOISETTE  
SARRASIN

Couscous de légumes, fèves et  
semoule

Gouda

Lacté saveur vanille nappé  
caramel

Vendredi

Bon Appétit

inspirations  
Sogeres

la cantine pas pareille



Louans  
Menus du 14/11/2022 au 18/11/2022



Menu de la semaine

Lundi

Salade de pois chiche

 Sauté de bœuf charolais façon orientale  
Légumes couscous

Fromage frais Petit Moulé ail et fines herbes

Compote de pommes et poires allégée en sucre

Mardi

Salade de betteraves

Emincé de dinde façon yassa (épices, moutarde, citron)  
 Lentilles bio mijotées au lait

Yaourt nature sucré

Fruit frais

Mercredi

Jeudi

\*\*\* Les pas pareilles : tartinable : rillettes de thon \*\*\*

 Rillettes de thon du chef

Saucisse de Strasbourg\*  
Penne rigate

Brie

Fruit frais

Vendredi

Terrine de légumes

 Potimenter de poisson pmr (purée de potiron et pommes de terre)

Petit fromage frais sucré

 Cake à la cannelle du chef

Bon Appétit

inspirations  
Sogeres

la cantine pas pareille



Agriculture Biologique

Charolais

Pêche durable

Plat du chef



# Louans

## Menus du 21/11/2022 au 25/11/2022



# Menu de la semaine

### Lundi

Potage de légumes et tomate (pdt fraîches)

Aiguillettes de poulet

Riz

Edam

Fruit frais

### Mardi

Salade coleslaw

Pané de blé, graine, emmental, épinards

Fusilli bio

Fromage frais Petit Cotentin

Compote de pommes et ananas allégée en sucre

### Mercredi

### Jeudi

\*\*\* Coupe du Monde \*\*\*

Dips de carotte, houmous betterave

Cheeseburger

Pommes de terres quartier avec peau

Ketchup du chef

Fromage frais Saint môret

Milk shake vanille du chef (vanille, lait local, crème anglaise, fromage blanc)

### Vendredi

Salade de risetti aux petits légumes

Pavé de colin d'Alaska pmd sauce citron

Duo de carottes orange et jaune

Camembert

Fruit frais

Bon Appétit

inspirations  
Sogeres

la cantine pas pareille



Agriculture Biologique



Pêche durable



Plat du chef



Louans  
Menus du 28/11/2022 au 02/12/2022



Menu de la semaine

Lundi

Radis  
Beurre demi sel

Sauté de boeuf sauce aigre  
douce  
Coquillettes

Montcadi croûte noire

Compote de pommes et fraises  
allégée en sucre

Mardi

 Salade de lentilles bio  
vinaigrette moutarde

Crêpe aux champignons  
Haricots verts  
au jus de légumes

Fromage frais Petit Moulé ail et  
fines herbes

Fruit frais

Mercredi

Jeudi

Potage cultivateur (carotte, pdt,  
poireau, ch fleur, céleri, HV, petits  
pois)

JAMBON BLANC TRANCHE  
(PLAT)

Purée de pommes de terre

Camembert

Fruit frais

Vendredi

\*\*\* Amuse-bouche : La brousse  
\*\*\*

Salade iceberg  
A.B - La brousse  
vinaigrette à l'échalote

 Hoki pmd sauce aux crevettes  
Riz

Petit fromage frais sucré

Crème dessert au caramel

Bon Appétit

inspirations  
Sogeres

la cantine pas pareille



Agriculture  
Biologique



Pêche durable