

MENUS de OCTOBRE



+ 60% de
produits BIO

lundi, 29 septembre	mardi, 30 septembre	mercredi, 1 octobre	jeudi, 2 octobre	vendredi, 3 octobre 
Rillettes de thon	Salade de Fenouil (bio)	Carottes rapées (bio)	Céleri rémoulade	Chou rouge (bio)
Poisson	Epaule de Porc (bio)	Emincé de Bœuf (bio)	Dahl de lentilles corail (bio)	Saucisse de volaille
Pâtes (bio)	Gratin de courgettes (bio)	Coco plats et PdT	Riz (bio)	Epinard et PdT (bio)
Fromage (bio)	Laitage (bio)	Laitage (bio)	Dessert maison	Laitage (bio)
Fruit (bio)				

lundi, 6 octobre 	mardi, 7 octobre	mercredi, 8 octobre	jeudi, 9 octobre	vendredi, 10 octobre
Bouillon aux lettres	Salade de tomates (bio)	Taboulé	Soupe de Potiron (bio)	Carottes rapées (bio)
Omelette (bio)	Poisson	Escalope de veau	Anchaud (porc)	Poulet roti (bio)
Riz et petits légumes (bio)	Pâtes (bio)	Haricots verts à l'ail (bio)	PdT Sarladaises (bio)	Frites
Fromage (bio)	Laitage (bio)	Fromage (bio)	Gateau au noix	Laitage (bio)
Fruit (bio)		Fruit (bio)		

Grand Repas Périgord

lundi, 13 octobre	mardi, 14 octobre 	mercredi, 15 octobre	jeudi, 16 octobre	vendredi, 17 octobre
SEMAINE DU GOUT				
Trio de betteraves (bio)	Soupe	Sardines à l'huile	Salade de chou aux graines (dont anis)	Soupe
Sauté de bœuf au Paprika (bio)	Curry de légume (bio)	Cordon bleu (dinde)	Pavé de poisson sauce Badiane	Noix de joue de porc au Cumin
Pâtes (bio)	Riz au curry (bio)	Gratin de brocolis (bio)	Semoule (bio)	Ecrasé de PdT - Noix de muscade (bio)
Laitage (bio)	Fromage (bio)	Laitage (bio)		Fromage (bio)
	Fruit (bio)		Gateau pommes Cannelle	Fruit (bio)

lundi, 20 octobre	mardi, 21 octobre	mercredi, 22 octobre	jeudi, 23 octobre 	vendredi, 24 octobre
Soupe	Salade de betteraves (bio)	Soupe (bio)	Salade mexicaine	Salade de concombre (bio)
Poisson	Roti de porc (bio)	Escalope de volaille	Raviolis de légumes	Gigot de sept heures (Agneau) (bio)
Riz (bio)	Semoule (bio)	Gratin de chou-fleur (bio)	Salade verte (bio)	Flageolet (bio)
Laitage (bio)	Fromage (bio)	Laitage (bio)	Dessert maison	Laitage (bio)
	Fruit (bio)			Fruit (bio)

lundi, 27 octobre	mardi, 28 octobre	mercredi, 29 octobre 	jeudi, 30 octobre	vendredi, 31 octobre 
Soupe	Duo de choux (bio)	Salade verte et Œuf Mimosa (bio)	Soupe	Soupe de citrouille (bio)
Poulet à la crème (bio)	Sauté de bœuf (bio)	Quiche de légumes (bio)	Sauté de porc (bio)	Poisson sauce aurore
Haricots verts (bio)	Pâtes (bio)	Quinoa (bio)	Riz (bio)	Patates douces roties (bio)
	Laitage (bio)	Fromage (bio)	Fromage (bio)	Carrott Cake
Fruit (bio)		Fruit (bio)	Fruit (bio)	

Informations :

Toutes nos viandes sont Françaises et en majorité locales et bio, nos poissons issus de la pêche durable (MSC) et la grande majorité de nos fruits et légumes sont bio ou HVE (Haute Valeur Environnementale), et notre pain est 100% bio.
Nos menus sont susceptibles de varier en fonction des aléas et disponibilités des denrées et du marché
A.G. : Anti-Gaspi : Fromage, Laitage, Fruit, ... sont proposés au choix en fonction des produits non consommés.