Champrond en-Gâtine

MENUS DU 01 AU 16 OCTOBRE

	LUNDI 28 Septembre	MARDI 29 Septembre	JEUDI 01	VENDREDI 02
SEMAINE 1	RIZ aux olives 11 SAUMON grillé 4-6 aux noisettes 6 BROCOLIS 6 yaourt au choix		9.10 SALADE COLESLOW 5.6.10 NEMS LEGUMES 6 GRATIN de P de T 6 VACHE QUI RIT 4.5.6.10 GATEAU BASQUE	BLE/CRUDITES 6. SAUTE DE PORC 9 à la moutarde 6 CAROTTES VICHY 6 MOUSSE fruits jaunes
	LUNDI 05	MARDI 06	JEUDI 08	VENDREDI 09
SEMAINE 2	9.10 CELERI REMOULADE 6 POELEE MARRAKECH 6 semoule 6 EDAM POIRE CUITE 6 sauce chocolat	6 CONCOMBRES à la crème 6 STEAK HACHE de BOEUF 6 HARICOTS verts 6 YAOURT aux fruits	6 RADIS/BEURRE 11 Filet de COLIN PANE 6 HARICOTS ROUGES 6 sauce tomate 6 FLAN caramel	6 ESCALOPE DE VEAU 6 PATES 6 CROQ'LAIT POMME
	LUNDI 12	MARDI 14	JEUDI 16	VENDREDI 17
SEMAINE 3	6 Mijoté d'AGNEAU aux herbes 6 POELEE CORDIALE 6 PLANCHE DEGUSTATION	CAROTTES RAPEES à l'orange 5.10 LASAGNES aux légumes 6. sauce béchamel 6 LIEGEOIS au café	6 VELOUTE DE CAROTTES au cumin et ricotta 11 Filet de CABILLAUD 6 sauce pamplemousse/coriandre 6 SPAGHETTIS 6 YAOURT à boire	6 TOMATE FARCIE 6 RIZ BASMATI 6 FROMAGE blanc sucre/sel COMPOTE

SEMAINE DU GOÛT

YAOURT à boire

Le petit + Pain frais de notre boulangerie 5

Conformément au règlement 1169/2011 nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes à déclaration obligatoire. Ceux présents, selon les données de nos fournisseurs, sont numérotés de 1 à 14.

1.Arachide 2. Céleri 3. Crustacés 4. fruits à coque 5. Gluten 6. Lait 7. Lupin 8. Mollusques 9. Moutarde 10. Œufs 11. Poisson 12. Sésame 13. Soja 14. Sulfites/anhydride sulfureux

BONNES VACANCES

Attention: Les menus peuvent être changés ou modifiés selon l'approvisionnement des fournisseurs !

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

GEMRCN

•PLATS PROTIDIQUES 100% NON HACHEE
Bœuf/ Agneau/ Veau/ Abats/ Poissons
>70% DU GRAMMAGE RECOMMANDE P/L >=2
•PLATS PRODITIQUES préparations composées
prêt à consommer
Viandes hachées / Poissons / Fromages/ Œufs
< 70% DU GRAMMAGE RECOMMANDE P/L <= 1

•FECULENTS / LEGUMES SECS / CEREALES
seuls ou en mélange > 50%
•LEGUMES CUITS seuls ou en mélange > 50%
•LEGUMES et FRUITS 100% CRUS
•PRODUITS LAITIER / FROMAGES >150mg cal
100 à moins de 150mg cal
100mg à moins de 5g lipides

•PRODUITS SUCRES/ LAITIERS / DESSERTS
>20g glucides simples par portion <15% lipides
•GRAISSES AJOUTEES > 15% lipides
ENTREES / PRODUITS FRITS / PRODUITS LAITIERS
•LIBRE = NON SOUMIS A FREQUENCE

Produit de l'agriculture BIO
(qui répond aux exigences de la loi EGALIM)
Garantie qualité supérieure /Production durable
Produit issu d'exploitation agro-écologique Niv.2(CE2)
Indication géographique protégée(IGP)
Appellation origine protégée(AOP)
Produit de saison
Présence de porc
Menu anti-gaspi

Bon Appétit!

Recettes: Cuisine de AZ & 750g
Illustrations: iStock / Gettyimage

Document Muriel ROUSSEAU 2026-2027