

Menus du 07 novembre au 09 décembre

Semaine 45
Du 07 au 11 novembre

Semaine 46
Du 14 au 18 novembre

Semaine 47
Du 21 au 25 novembre

Semaine 48
Du 28 novembre
au 02 décembre

Semaine 49
Du 05 au 09 décembre

LUNDI



Salade de riz (riz bio)
Médailon de merlu à la ciboulette
Brocolis
Fromage à tartiner
Compote pomme coing
**** Pané au fromage**

Salade de betteraves
Cocotte de poulet basquaise
Pâtes chinoises sautées aux légumes
Délice à l'emmental
Orange
**** Sauté végétal sauce basquaise**

Macédoine de légumes à la vinaigrette
Emincé de bœuf stroganoff
Lentilles à la ménagère
Fromage frais Poire
**** Croque tofu à la provençale**

Salade de pâtes (pâtes bio)
Filet de hoki sauce aurore
Duo de haricots Savaron
Compote pommes caramel HVE
**** Steak de soja tomate basilic**

Repas végétarien 100 % BIO
Panier maraicher
Boulettes de flageolets
Carottes à la crème
Fromage à tartiner
Petits suisses aux fruits



Tout sur ... le chou
Blanc, vert, rouge, pommé, fleur, brocoli, kale, de Bruxelles ou romanesco : le chou joue la carte de la diversité ! Il se décline en une multitude de légumes dont on consomme les feuilles ou les fleurs. Toutes les variétés appartiennent à une même famille botanique, les crucifères – à laquelle se rattachent aussi les navets et les radis, par exemple. Cru sous forme de salade, le chou se cuisine aussi en veloutés, en potées, en gratins, en choucroute...

MARDI

Salade grecque
Sauté de bœuf au piment d'Espelette
Mini coques
Mimolette
Yaourt nature + sucre
**** Allumettes végétales à la ciboulette**

Salade coleslaw
Tajine de veau au citron
Semoule
Cancoillotte
Fromage blanc au spéculoos
**** Galette de haricots rouges**

Taboulé
Filet de colin sauce matelote
Gratin de salsifis aux légumes
Tomme blanche
Pomme
**** Grinioc à l'épeautre sauce crème**

Repas végétarien
Salade de carottes
Hachi parmentier de céleri végétal
Fromage à coque rouge
Banane

Salade de pommes de terre
Sauté de dinde au paprika
Légumes du soleil
Munster AOC
Orange
**** Grillardin végétal**

MERCREDI

Salade de pommes de terre
Palette à la diable
Courgettes aux herbes
Fromage à tartiner
Salade de fruits
*** Rôti de dinde au raifort**
**** Steak végétal**

Feuilleté au fromage
Fricassée de poisson sauce Nantua
Epinards à la crème
Munster AOP
Banane
**** Boulette fallafel**

Salade de courgettes
Sauté de porc sauce paysanne
Gnocchis
Saint Nectaire
Petits suisses aux fruits
*** Sauté de dinde sauce paysanne**
**** Escalope végétale sauce paysanne**

Salade d'endives
Cuisse de poulet grillée
Petits pois à la française
Bleu
Clémentines
**** Soufflé de légumes**

Repas blanc
Salade de céleri
Filet de colin sauce au fromage
Riz pilaf
Fromage nature
Tarte au fromage blanc
**** Sauté de tofu sauce au fromage**

JEUDI



Repas végétarien
Salade de quinoa
Poêlée de pois chiche
Ratatouille
Saint Paulin
Pomme

Salade de céleri au curry
Cordon bleu de volaille
Purée de haricots verts
Camembert
Iles flottantes
**** Cordon bleu végétarien**

Repas végétarien
Salade de concombres
Chili de légumes
Pépinettes
Chèvre
Yaourt à boire

Salade de blé
Emincé de bœuf sauce grand-mère
Caponata italienne
Fromage à tartiner
Fromage blanc à la framboise
**** Emincé végétal sauce au fromage**

Salade verte
Spaghetti à la carbonara
Fromage aux fines herbes
Cocktail de fruits
***/** Spaghetti à la carbonara végétale**

VENDREDI

Armistice

Repas végétarien
Salade de carottes
Spaetzle and cheese
Comté
Clémentines

Repas manger main
Légumes à croquer
Bouchées manger main
Potatoes au paprika
Fromage blanc antillais
Crêpes
**** Bouchées manger main sans viande**

Radis + Beurre
Choucroute garnie
Fol Epi
Yaourt nature + sucre
*** Choucroute saucisse de volaille**
**** Choucroute saucisse végétale**

Salade de chou blanc au cumin
Bœuf bourguignon
Curry de légumes
Gouda
Pomme
**** Galette de céréale sauce brune**

