

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



Médailon de merlu à la ciboulette
Riz / Brocolis
Camembert
Purée pomme coing
** Pané au fromage

Macédoine de légumes à la vinaigrette
Cocotte de poulet basquaise
Pâtes chinoises sautées aux légumes
Orange
** Sauté végétal sauce basquaise

Emincé de bœuf stroganoff
Lentilles
Brunoise de légumes
Fromage à tartiner
Poire
** Croque tofu à la provençale

Filet de hoki sauce aurore
Riz
Duo de haricots
Savaron
Purée pommes ananas
** Steak de soja tomate basilic

Repas végétarien
100 % BIO
Panier maraicher
Boulettes de flageolets
Carottes à la crème
Petits suisses nature



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...

Et vous, quelle est votre recette préférée?

MARDI

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

Soupe de légumes
Tajine de veau au citron
Semoule
Légumes du soleil
Fromage blanc nature
** Galette de haricots rouges

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

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

Sauté de dinde au paprika
Boulghour
Légumes du soleil
Munster AOC
Orange
** Grillardin végétal

MERCREDI

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

Fricassée de poisson sauce Nantua
Cœur de blé
Epinards à la crème
Munster AOP
Banane
** Boulette fallafel

Salade de courgettes
Sauté de porc sauce paysanne
Gnocchis / Trio de choux
Petits suisses nature
* Sauté de dinde sauce paysanne
** Escalope végétale sauce paysanne

Cuisse de poulet grillée
Petits pois à la française
Gouda
Clémentines
** Soufflé de légumes

Repas blanc
Soupe de céleri
Filet de colin sauce au fromage
Riz pilaf
Gratin de chou fleur
Tarte au fromage blanc
** Sauté de tofu sauce au fromage

JEUDI



Repas végétarien
Poêlée de pois chiche
Quinoa / Ratatouille
Saint Paulin
Pomme

Soupe de courges
Cordon bleu de volaille
Purée de haricots verts
Purée de pêches
** Cordon bleu végétarien

Repas végétarien
Salade de concombres
Chili de légumes
Pépinettes / Caponata
Yaourt nature

Soupe de légumes
Emincé de bœuf sauce grand-mère
Blé / Piperade
Fromage blanc à la framboise
** Emincé végétal sauce au fromage

Mini penne à la carbonara
Salade de betteraves
Fromage aux fines herbes
Cocktail de fruits
*/** Mini penne à la carbonara végétale

VENDREDI

Armistice

Repas végétarien
Spaetzle and cheese
Salade de carottes
Comté
Clémentines

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

Radis + Beurre
Omelette persillée
Purée de poireaux
Yaourt nature

Salade de haricots verts
Bœuf bourguignon
Curry de légumes
Pomme
** Galette de céréale sauce brune

