

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 août 2020 AU 16 octobre 2020

Menus 1 compo BIO par jour sans mercredi

	Du 31 août AU 04 septembre	Du 07 septembre AU 11 septembre	Du 14 septembre AU 18 septembre	Du 21 septembre AU 25 septembre
lundi		Salade de pommes de terre Sauté de bœuf sauce tomate Poêlée de haricots verts persillés Yaourt nature BIO et local Fruit de saison (prunes)	B Betteraves BIO en salade Aiguillette de poulet au thym Purée 3 légumes Bûche du Pilat Fruit de saison	Macédoine vinaigrette Chili végétarien** Riz Bûche de chèvre Fruit de saison BIO
mardi	B Tomates BIO croq'sel Ravioli ricotta** Gouda Compote de pommes (ind)	Melon Sauté de volaille aux olives Boulgour B Fromage blanc nature BIO Abricots au sirop	Salade de tomate, maïs et fromage Boulettes de bœuf sauce provençale B Petits pois BIO au jus Fraidou Fruit de saison (raisin)	LES NERVIENS Salade verte Moules à la crème Frites Yaourt nature BIO Gaufre liégeoise
jeudi	B Salade de blé BIO Calamars à la romaine Gratin de courgettes Brie Fruit de saison (nectarine) Salade coleslaw (chou, carotte)	Salade de pépinettes Galette végétale tomate mozzarella B Carottes sautées BIO persillées Emmental Fruit de saison (nectarine) Tomates au basilic	Crêpe au fromage Dos de colin sauce citron Ratatouille Yaourt nature B Fruit de saison BIO Carottes rôpées au citron	B Concombre BIO façon Tzatziki Sauté de bœuf sauce paprika Poêlée de légumes (carottes, haricots verts...) Petit suisse aromatisé Gâteau au yaourt du chef
vendredi	B Sauté de veau marengo Riz BIO Velouté fruits Cocktail de fruit (ind)	Filet de poisson sauce curry Lentilles au jus Camembert B Crème dessert BIO	B Omelette nature B Choux fleurs BIO à la béchamel Cantal Muffin	B Salade de blé BIO Filet de poisson pané Brocolis béchamel Edam Fruit de saison
	Du 28 septembre AU 02 octobre	Du 05 octobre AU 09 octobre	Du 12 octobre AU 16 octobre Semaine du goût: 5 céréales-légumineuses et 5 continents	
lundi	B Salade de choux fleurs BIO Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison	Radis nature Saucisse de Toulouse* / Saucisse de volaille Chou vert et Pommes de terre (façon potée) Yaourt aromatisé BIO et local	Salade de betteraves, féta, noix Falafels menthe coriandre B Blé BIO Carré frais Fruit (kiwi)	Océanie
mardi	Salade de pâtes Quenelles sauce aurore Epinards hachés et croûtons Vache picon B Fruit de saison BIO	Napolitain (ind) Salade verte Sauté de boeuf aux 4 épices B Pâte BIO Fromage les fripons Compote pomme banane (ind)	B Salade de maïs BIO et tomate BIO Chili con carne (haricots rouges)** Riz Yaourt à boire Fruit (ananas)	Amérique
jeudi	B Salade coleslaw BIO (chou, carotte) Cordon bleu Ratatouille Saint Nectaire Tarte au chocolat	B Soupe de légumes frais (carottes) Tortellini BIO épinards** Cantal Fruit de saison	B Soupe de légumes frais BIO (courge) Escalope viennoise Petits pois au jus Gouda Fruit (poire)	Europe
vendredi	B Salade de haricots verts Sauté de veau au jus Semoule BIO Petit suisse sucré Fruit de saison	B Macédoine mayonnaise BIO Brandade de poisson du chef** Fromage blanc nature Fruit de saison	Salade tunisienne (concombre, poivron, tomate) Couscous** (semoule, pois chiches, légumes couscous) B Verchicors BIO et local Gâteau au citron du chef	Afrique