

# MENUS POUR LE MOIS DE ...

SEMAINE DU ... AU ...

Menus vérifiés par  
Élisa Merland  
Diététicienne-Nutritionniste



| LUNDI 9                                                                                                      | MARDI 10                                                                                                      | MERCREDI 11                                                                                                        | JEUDI 12                                                                                                     | VENDREDI 13                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| salade de lentille bio<br>roti de bœuf a la tomates maison<br>haricots beurres bio<br>fromage<br>fruit       | betterave et œuf dur<br>farfales a la tomate<br><br>pana cotta vanille maison                                 | salade de choux rouge bio<br>saute de dinde aux olives maison<br>semoule bio<br>fromage aop<br>fruit bio           | potage de legumes bio<br>saute de veau aux epices maison<br>gnocchi<br>petit suisse bio<br>fruit bio         | pate campagne et cornichons carottes<br>rapees dos de poisson msc<br>boulgour et choux fleur bio<br>fromage aop<br>compote maison |
| LUNDI 16                                                                                                     | MARDI 17                                                                                                      | MERCREDI 18                                                                                                        | JEUDI 19                                                                                                     | VENDREDI 20                                                                                                                       |
| feuillete au fromage maison<br><br>saute de poulet maison<br>poele de legumes bio maison<br><br>fruit        | assortiment de nems ,samossas ,beignets<br>de crevettes<br>et riz cantonais avec salade verte<br><br>ananas   | salade verte et croutons<br><br>saucisse<br>puree maison<br>fromage bio<br>fruit bio                               | radis beurre<br><br>saute de porc curry maison<br>semoule et carottes<br><br>profiterole                     | carottes rapees<br><br>lasagne de poisson msc et legumes<br>avec fromage bio maison<br><br>fruit bio                              |
| LUNDI 23                                                                                                     | MARDI 24                                                                                                      | MERCREDI                                                                                                           | JEUDI                                                                                                        | VENDREDI                                                                                                                          |
| salade de ble au pesto<br>jambon grille sauce moutarde<br>haricots verts bio<br>fromage bio<br>fruit bio     | salade d endives et fromage aop<br>omelette et pdts<br><br>mousse au chocolat maison                          | salade verte et surimi<br>croziflette maison<br><br>fruit bio                                                      | salade de choux fleur<br>boulettes de bœuf avec ebly<br><br>yaourt a boire bio<br>fruit bio                  | concombre vinaigrette<br>fish and chips<br>frites puree de carottes<br>fromage bio<br>fruit bio                                   |
| LUNDI 2                                                                                                      | MARDI 3                                                                                                       | MERCREDI 4                                                                                                         | JEUDI 5                                                                                                      | VENDREDI                                                                                                                          |
| salade coleslaw<br>steack hache de bœuf bio<br>pdts vapeur<br>yaourt a boire bio<br>fruit bio                | betterave vinaigrette<br>gratin de pates aux œufs durs sauce<br>aurore et fromage bio maison<br><br>fruit bio | salade de riz au thon et tomates<br>roti de veau bio<br>choux fleur a l huile d olive<br><br>crepes nutella maison | croq pizza maison<br>saute de canard aux olives maison<br>assortiments de legumes et quinoa<br><br>fruit bio | salade de lentilles<br>filet de plie msc<br>poelee de legumes et fromage bio<br><br>fruit bio                                     |
| LUNDI 9                                                                                                      | MARDI 10                                                                                                      | MERCREDI 11                                                                                                        | JEUDI 12                                                                                                     | VENDREDI 13                                                                                                                       |
| salade verte et mais<br>blanquette de veau bio maison<br>riz bio et legumes bio<br><br>yaourt aux fruits bio | salade de choux fleur<br>crepe au fromage maison pdts bio<br><br>yaourt a boire bio                           | poireaux vinaigrette<br>gratin de semoule avec bœuf tomate et<br>fromage bio maison<br><br>gauffre au sucre        | salade de cuditees bio et fromage bio<br>ragout de porc maison<br>patates douces<br><br>fruit bio            | carottes rapees bio<br>pave de saumon msc<br>ebly bio<br>fromage aop<br>fruit bio                                                 |