

Repas du soir
Tous les jours :
Potage
Fromage
1/2 baguette de pain
Biscuit

Menus* du mois d'octobre

Portage à domicile



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 septembre au 3 octobre	Salade d'artichauts, dès mimolette (7,10,12) Cuisse de poulet VF rôti au thym (1,3,7,9,12) Poêlée paysanne Cocktail de fruits	Salade verte, noix, vinaigrette (8,10,12) Blanquette de veau VF maison (1,3,7,9,12) Riz créole (7) Gourmand fraise	Houmous, bâtonnets de carottes maison (11) Raviolis au fromage (1,7) Sauce tomate provençale (1,9) Fruit de saison	Concombres à la bulgare maison (3,7) Alouettes de bœuf VBF à la provençale (1,6,12) Purée de pommes de terre maison (7) Compote de fruits	Macédoine de légumes (3,10,12) Lasagnes au saumon maison (1,4,7,9,12) Pâtisserie du jour (1 à 14)
6 au 10 octobre	Œuf dur frais, mayonnaise (3,10,12) Dahl lentilles corail coco curry/ parmesan maison (1,10,12) Semoule de blé (1) Fruit de saison	Céleri rémoulade maison (3,7,9,10,12) Sauté de dinde VF à la moutarde maison (1,3,7,9,10,12) Gratin de pommes de terre, potiron, carotte (7) Yaourt au citron (7)	Cœur de palmiers dès Boursin (7,10,12) Chili con carné VBF maison (1,7,9,12) Riz pilaf au four maison (7,9) Compote de fruits	Salade d'endives, noix (8,10,12) Choucroute Alsacienne (3,7,12) Pommes de terre vapeur (7) Yaourts aux fruits mixés (7)	Blé aux légumes maison (1,10,12) Filet limande meunière MSC / quartier citron (1,4,7) Flan aux poireaux maison (3,7) Fromage blanc, miel (7)
13 au 17 octobre	Carotte râpées maison (10,12) Omelette au fromage maison (3,7) Haricots verts, pommes de terre persillés (7) Compote de fruits	Jambon blanc PF, beurre (7) Sauté de poulet VF coco curry maison (1,3,7,9,10,12) Riz safrané maison (7,9) Fruit de saison	Salade pommes de terre, duo poivron jaune (10,12) Filet Hoki meunière MSC au persil (1,4,7) Épinards gratinés maison (1,7) Cookies au thé matcha de Tatiana maison (1,3,7)	Tapenade d'olives maison, croutons, salade verte (1,4,10,12) Sauté bœuf VBF au jus maison (1,12) Lentilles à l'ancienne maison (7,9,12) Yaourt brassé, confiture fraise (7)	Betteraves vinaigrette (10,12) Pavé de saumon MSC sauce à l'aneth (1,4,7,9,12) Fusillis rouges (1,7) Faisselle, sucre (7)
20 au 24 octobre	Salade haricots verts (10,12) Boudin noir aux pommes maison (1,12) Purée de pommes de terre maison (7) Fruit de saison	Salade coleslaw (3, 10) Rôti dinde VF à l'estragon (1,3,7,9,12) Choux de Bruxelles, patates douces cuisinés maison (1,12) Pana Cotta maison coulis chocolat (7)	Œuf dur frais, mayonnaise (3,10,12) Couscous de légumes aux pois chiches (1,7,9,10) Semoule de blé (1) Yaourt aux fruits mixés (7)	Pizza au fromage maison (1,7) Sauté de poulet forestier maison (1,3,7,9,12) Gratin de choux fleur maison (1,7) Fruit de saison	Salade d'avocats, oranges maison (10,12) Sauce au saumon et tomates (1,4,9,12) Macaronis (1,7) Emmental râpé(7) Compote de fruits



Volaille française Agriculture bio Porc français Pêche durable MSC Viande bovine française

*Menus validés par Laetitia Martinez, Diététicienne Nutritionniste selon l'équilibre nutritionnel.

Coordonnées de la cuisine centrale

04 90 45 50 32

Tout repas annulé à moins d'une semaine,
sans justificatif, est facturé

Allergènes

1 Gluten	4 Poisson	7 Lait	10 Moutarde	13 Lupin
2 Crustacé	5 Arachide	8 Fruit à coque	11 Sésame	14 Mollusque
3 œuf	6 Soja	9 Céleri	12 Sulfite	

Pour des raisons sanitaires nos fonds de sauces ne sont pas faits maison