

# Menus\* du mois d'octobre

Multi-accueil "Les Péquelets"



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

29 septembre  
au 3 octobre

**Betteraves, vinaigrette** (10,12)  
**Blanquette de veau VF maison** (1,3,7,9,12)  
**Riz créole** (7)  
**Yaourt aux fruits mixés** (7)

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)  
**Steak haché VBF au jus** (1,12)  
Purée de pommes de terre maison (7)  
**Yaourt nature** (7)

**Cuisse de poulet VF rôti au thym** (1,3,7,9,12)  
**Poêlée paysanne** (0)  
Vieux pané (7)  
**Fruit de saison**

**Macédoine de légumes** (3,10,12)  
Lasagne au saumon maison (1,4,7,9,12)  
**Compote de fruit** (0)

6 au 10  
octobre

**Sauté de dinde VF à la moutarde maison** (1,3,7,9,10,12)  
Gratin de pommes de terre, potiron, carottes (7)  
**Brie à la coupe** (7)  
**Fruit de saison**

Céleri rémoulade maison (3,7,9,10,12)  
**Chili con carné VBF maison** (1,7,9,12)  
**Riz pilaf au four maison** (7,9)  
**Yaourt aux fruits mixés** (7)

**Salade haricots verts** (10,12)  
**Rôti de porc PF au jus** (1,3,7,9,12)  
Gratin de pâtes aux légumes maison (1,7,12)  
**Fruit de saison**

Tomates / fêta (7)  
**Dahl de lentilles corail lait coco curry maison** (1,10,12)  
Semoule de blé (1)  
**Fruit de saison**

Blé aux légumes maison (1,10,12)  
**Filet limande meunière MSC / quartier citron** (1,4,7)  
Flan poireau maison (3,7)  
**Fromage blanc** (7)

**Semaine du goût**

13 au 17  
octobre



**Carotte râpées maison, dès mimolette** (7,10,12)  
**Sauté de poulet VF coco curry maison** (1,3,7,9,10,12)  
**Riz safrané maison** (7,9)  
**Orange**

**Velouté pois cassés maison, ail et fines herbes** (7,9,12)  
**Filet Hoki meunière MSC au persil** (1,4,7)  
**Épinards gratinés maison** (1,7)  
Crème dessert pistache (7)

**Sauté de bœuf VBF au jus maison** (1,12)  
**Lentilles à l'ancienne maison** (7,9,12)  
Petit suisse caramel (7)  
Compote châtaigne

Salade de pommes de terre, duo poivron jaune (10,12)  
Omelette au fromage maison (3,7)  
Duo de carottes jaunes à l'ail (7)  
Ananas frais

Betteraves vinaigrette (10,12)  
**Pavé de saumon MSC sauce tomate** (1,4,7,9,12)  
**Fusillis rouges** (1,7)  
**Yaourt brassé fraise** (7)

20 au 24  
octobre

Velouté de potiron maison (7)  
**Sauté de poulet olives VF maison** (1,3,7,9,12)  
Riz pilaf maison (7,9)  
**Fruit de saison**

**Œuf dur frais** (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)  
**Jambon blanc PF à la coupe** (0)  
Purée de courgettes (7,12)  
**Compote fruit** (0)

Salade d'avocats, oranges maison (10,12)  
Gardianne de Taureau maison (1,9,12)  
Purée de pommes de terre maison (7)  
**Fromage blanc** (7)

Sauce au saumon et tomates (1,4,9,12)  
Macaronis (1,7)  
Emmental râpé (7)  
**Fruit de saison**



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

Allergènes

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

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

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