

MENUS octobre 2020

	semaine 40 du 28/09 au 2/10/20	semaine 41 du 5 au 9/10/20	semaine 42 du 12 au 16/10/20	semaine 43 et 44
Lundi	Végétarien Taboulé maison B FM Chili végétarien FM Tarte de Pays FM	Tarte légumes B Poisson pané F Carottes à l'ail B PL Fromage blanc PL	Végétarien Salade de tomate Mozzarella B Lasagne petits légumes B FM Faisselle PL	Vacances
Mardi	Salade verte B Filet de poulet pané FM P.de terre grenailles Muffins FM	Potage de légumes F B Parmentier de canard à la patate douce FM Fromage/fruit PL	Taboulé B Colombo de porc PL Flan de légumes B Muffins B FM	Vacances
Jeudi	Œuf florentine B Sauté de porc PL Haricot vert F B Fromage/Fruit PL	Salade de petit épeautre B Sauté de porcelet PL Courgettes rôties B Moelleux chocolat FM B	Duo de salade aux noix B Sauté de bœuf PL Céréales gourmandes aux petits légumes B Yaourt PL	Vacances
Vendredi	végétarien Salade Mixte B Steak végétal S Gratin dauphinois PL FM Compote de fruits FM	Tarte aux fromages F FM Filet de poisson F Jardinière de légumes F B Pomme au four crumble B PL	Salade de carottes rapées B PL Diot de Savoie F Purée de P.De Terre PL Fromage/fruits PL	Vacances

LEGENDE : F : Frais, PL : Produits locaux, FM : Fabrication maison, S ou C : Surgelé ou conserves, B : Bio
Pour les produits bio, ce sera en fonction de l'arrivée chez le fournisseur

NOM DU PRODUIT FINI	GLUTEN	OEUFS	LAIT	ARACHIDES	FRUITS à COQUES	SOJA	SESAME	LUPIN	SULFITES	MOUTARDE	CELERI	MOLLUSQUES	CRUSTACES	POISSONS
Salade verte				x					x	x	x			
Sauté de porc	x				x			x			X			
Céréales gourmandes	x				x	x	x	x			X			
Fromage		X												
Tarte légumes	x	x	x	x	x									
Flan légumes	x	x	x											
Moelleux choco	x	x	x		X									
Potage légumes	x							x	x		X			
Poulet pané	x	x	x											
Petit épeautre	x			x		x	x		x					
Œuf florentine	x	x	X	x										
Gratin dauphinois	x		x	x										
Muffins	x	x	x											
Poisson pané	X	x	X	X										x
Sauté de Bœuf	x								x		x	x	x	X
Tarte fromage	x	x	x											
Parmentier Canard	x		x											
Tomate mozza pesto		x	x	x	x									
Gateau Semoule	X	x	x											
Colombo de porc	x	x	x	X										
taboulé	x			X										
Tarte Flammé	x	x	x	x										
Lasagne légumes	x	x	x	x										
Pomme crumble	x	x	x	x										
Pizza jamb/from	x	x	x	x										
Coleslow		x		X					x	x	x			
Quiche lorraine	x	x	x	X										
Carottes rapées				x					x	x	X			
Sablé citron	X	x	x	x										
Steak vege	x	x		X		x								
Salade verte aux noix					x				x	x				

