

**La cantine de VARS , vous propose en octobre 2022 les menus suivants**

	semaine 40 du 3/10 au 7/10/22	semaine 41 du 10 au 14/10/22	semaine 42 du 17 au 21/10/22	semaine 43 et 44
Lundi	Tarte légumes B Poisson pané F Carottes à l'ail B PL Fromage/ fruit PL	Tarte Chèvre FM Paupiette de porc PL Petits légumes B Cookies FM	Végétarien Salade de tomate Mozza B Lasagne petits légumes B FM Faisselle PL	<b>Vacances</b>
Mardi	Crudités B Rôti de dinde F Gratin de courgette B Yaourt Vanille B	Salade verte B Parmentier de canard FM Fromage/fruit PL	Taboulé B Colombo de porc PL Flan de légumes B Muffins FM	<b>Vacances</b>
Jeudi	Salade Marine B FM Goulash de bœuf PL Lentilles/ Légumes B Gâteau chocolat FM	Salade de petit épeautre B Sauté de porcelet PL Courgettes rôties B Gâteau à l'orange FM B	Salade verte aux noix B Sauté de bœuf PL Céréales gourmandes aux petits légumes B Yaourt PL	<b>Vacances</b>
Vendredi	Végétarien Potage de légumes B Nuggets végétal S Pommes grenailles PL Fromage/fruits PL B	Tarte aux fromages F FM Filet de poisson F Jardinière de légumes F B Crumble pommes B FM	Salade de carottes rapées B PL Cassoulet maison PL B Fromage/fruits PL	<b>Vacances</b>

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'arrivage chez le fournisseur