

MENU AUTOMNE - 1						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
midi						
Salade composée : poulet haricots verts riz, tomates yaourt brebis mousse au chocolat au jus de pois chiches	Salade de chou rouge sandwich houmous cornichons purée de pomme	pamplemousse Pot-au-feu mayonnaise maison purée pomme- poire	Radis roses côtes de porc (Bleu- Blanc-Cœur) lentilles Kiwi	Betterave rouge/ échalote/noix Semoule* pois chiches* ratatouille poires aux épices	Avocat <u>truite saumonée</u> <u>riz rouge</u> <u>courgettes</u> purée pomme	Carottes râpées <u>poulet</u> <u>pommes de terre</u> <u>haricots verts</u> Tarte aux pommes
Tomates cuites à la poêle / quinoa / œufs au plat fromage de brebis poire conférence	<u>Velouté de potimarron et champignons</u> sardines mangue	Bouillon pot-au- feu vermicelles <u>Aubergines au four et au chèvre</u> <u>compote pomme rhubarbe</u>	Poêlée de légumes de fin d'été (courgette, aubergine, poivron, oignon) et protéines de soja texturées yaourt vanille	Carottes râpées <u>Gratin de courge spaghetti</u> banane	Salade de chou rouge <u>Tarte aubergine courgette tomate mozzarella</u> pomme au four	Galettes (jambon œuf fromage et champignons) crêpes au sucre ou à la compote cannelle

Légende couleurs : fruits et légumes, féculents, Viande poisson œufs, soja, protéines végétales, produits laitiers, matières grasses ajoutées, produits sucrés, gras et salés

Les crudités sont assaisonnées avec une vinaigrette à l'huile d'olive + huile de colza ou noix

* : L'association céréale (semoule) et légumineuse (pois chiches) apporte des protéines végétales complètes