

Du pain bio  
est servi

tous les jours

# Mes menus

Du 4 au 29 septembre 2023



Lundi

4 septembre

Concombre **bio** à la crème  
Sauté de veau marengo **bio**  
Chou fleur  
Emmental **bio**  
Tarte aux pommes

11 septembre

Tomates en vinaigrette  
Bœuf **bio** à la provençale\*  
Pommes noisettes  
Salade verte **bio**  
Petits suisses aux fruits

18 septembre

Quiche lorraine  
Sauté de pintade  
Brocolis **bio**  
Leerdammer  
Fruit de saison **bio**

25 septembre

Duo de chou blanc et rouge en  
vinaigrette  
Ragoût de cabillaud  
à l'espagnole  
Coquillettes **bio**  
Saint-Nectaire **AOP**  
Fruit de saison **bio**

Mardi

5 septembre

Duo de carottes et courgettes  
râpées en vinaigrette  
Rôti de porc **BBC**  
Coquillettes semi-complètes **bio**  
Port-salut  
Fruit de saison **bio**

12 septembre : menu alternatif

Tranche de melon  
Gratin de courgettes au haché de  
blé (**haché blé et pois Ouest frais**)  
Fromage blanc **bio**  
Purée de pommes **bio**

19 septembre

Concombres sauce bulgare  
Veau aux olives  
Pommes de terre vapeur **bio (FD)**  
Salade verte **bio**  
Kiri  
Crème glacée

26 septembre

Crêpe à l'emmental  
Jambon braisé  
Haricots beurre  
Salade verte **bio**  
Mousse au chocolat au lait

Mercredi

6 septembre

Toast de sardinade « maison » aux  
haricots blancs  
Salade de tomates, maïs et dinde rôtie  
Fromage  
Compote pomme/cassis

13 septembre

Radis beurre  
Salade de coquillettes semi  
complètes **bio**, concombres et  
crevettes  
Fromage  
Fruit de saison **bio**

20 septembre

Salade de riz **bio** et chorizo  
Salade de tomates, poivron  
jaune et thon  
Fromage  
Fruit de saison **bio**

27 septembre

Concombre à la crème  
Taboulé aux légumes et poulet rôti  
Fromage  
Fruit de saison **bio**

Jeudi

7 septembre : menu alternatif

Tranche de melon  
Œuf dur **BBC**  
Ratatouille « maison » **bio**  
(**Courgettes Fée aux Duks FD**)  
Riz au lait **bio** à la vanille

14 septembre

Pizza « maison »  
Filet de poisson du jour sauce curry  
Haricots verts **bio**  
Fromage **bio** « Fleur d'Anjou »  
Fruit de saison **bio**

21 septembre : menu alternatif

Salade de betteraves au maïs  
Lasagnes aux légumes de saison  
« maison »  
Salade verte **bio**  
Fromage blanc **bio** au miel

28 septembre

Salade de blé **bio** et crudités  
Bœuf **Label Rouge**  
Ratatouille « maison »  
Salade verte **bio**  
Petits suisses naturels

Vendredi

8 septembre

Haricots verts **bio** en vinaigrette  
Filet de poisson du jour sauce  
coco/citron vert  
Purée de patate douce **bio (MB44)**  
Verre de lait **bio**  
Fruit de saison **bio**

15 septembre

Betteraves en vinaigrette  
Galettes complètes  
Salade verte **bio**  
Yaourt **bio** à la fraise

22 septembre

Tomates à la mozzarella  
Filet de poisson du jour au beurre  
citronné  
Julienne de légumes  
Gaufre au sucre

29 septembre: menu alternatif

Tomates et maïs en vinaigrette  
Dhal de lentilles et riz **bio**  
Vache qui rit **bio**  
Fruit de saison **bio**

Du pain bio  
est servi

tous les jours

# Mes menus

Du 2 au 20 octobre 2023



Lundi

2 octobre

Salade de pommes de terre, thon et cornichons  
Porc **Label Rouge**  
Petits pois cuisinés  
Salade verte **bio**  
Yaourt **bio** au miel

Mardi

3 octobre: menu alternatif

Concombre en vinaigrette  
Boullgour à la mexicaine  
Cantal **AOP**  
Fruit de saison **bio**

Mercredi

4 octobre

Toast de chèvre  
Salade de betteraves, maïs et jambon blanc  
Dessert lacté  
Compote **bio**

Jeudi

5 octobre

Céleri rémoulade  
Filet de poisson du jour sauce poivron  
Perles de blé et maïs  
Carré d'Entrammes **bio**  
Fruit de saison **bio**

Vendredi

6 octobre

Tomates en vinaigrette  
Sauté de veau  
Brocolis  
Fromage blanc **bio** et gâteau au chocolat « maison »

## Semaine du goût : voyage culinaire autour du rugby

9 octobre : Afrique du Sud

**Betteraves en vinaigrette**  
**Bobotie (plat à base de viande hachée)**  
**Riz bio et poivrons**  
**Fromage de chèvre**  
**Purée pomme/mangue bio**

10 octobre : Irlande

**Pizza au cheddar**  
**Filet de saumon**  
**Carottes bio et pommes de terre bio**  
**Salade verte**  
**Pomme cuite au caramel beurre salé**

11 octobre

Toast de chèvre  
Salade de concombre, blé et poulet rôti  
Fruit de saison **bio**

12 octobre : Nouvelle-Zélande

**Salade maori (tomate, crevettes et avocat)**  
**Filet de poisson du jour**  
**Purée de patates douces bio**  
**Fromage à tartiner**  
**Kiwi et meringue**

13 octobre : Australie

**Velouté de citrouille**  
**Wings de poulet barbecue**  
**Pommes frites**  
**Cheddar**  
**Raisin noir**

16 octobre : menu alternatif

Tomates en vinaigrette  
Gratin de ravioles et courgettes **bio**  
Salade verte  
Fromage blanc **bio** à la vanille

17 octobre

Salade tricolore de poivrons  
Emincé de poulet **BBC**  
Haricots verts **bio**  
Mini-babybel **bio**  
Gâteau basque

18 octobre

Radis beurre  
Salade de pâtes torticolours, tomates et œufs **BBC**  
Fromage  
Fruit de saison **bio**

19 octobre

Entrées pâtisseries variées  
Filet de poisson du jour au beurre citronné  
Légumes variés  
Fromages variés  
Fruits variés

20 octobre

Carottes râpées **bio** en vinaigrette  
Emincé de bœuf **Label Rouge**  
Pommes de terre vapeur **bio**  
Salade verte **bio**  
Yaourt **bio** à la fraise