

Menu santé du mois d'Octobre 2022

	Lundi 3 Octobre	Mardi 4 Octobre	Mercredi 5 Octobre	Jeudi 6 Octobre	Vendredi 7 Octobre	Samedi 8 Octobre	Dimanche 9 Octobre
Midi	✓ Salade verte et tomates ✓ Cerises ✓ Filet de poulet ✓ Riz et ratatouille ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Chou blanc râpé ✓ Bœuf Bourguignon ✓ Pâtes et champignons ✓ Fruit Pas de pain	<u>Anniversaires : Guillaume, Ludivine et Margot</u> ✓ Carottes râpées ✓ Rôti de porc ✓ Haricots verts ✓ Tarte aux myrtilles Pas de pain	✓ Salade de betteraves ✓ Sauté de veau ✓ Choux Bruxelles ✓ Chèvre ✓ Fruit	✓ Endives aux noix ✓ Poisson ✓ Pommes de Terre et épinards ✓ Fromage blanc Pas de pain	✓ Concombre et Feta ✓ Escalope de dinde ✓ Galette de légumes ✓ Compote	✓ Asperges sur salade en vinaigrette ✓ Gigot d'agneau ✓ Poêlée de courgettes ✓ Dessert allégé
Soir	❖ Potage ❖ Gratin de poissons aux petits légumes ❖ Fromage ❖ Fruit	❖ Concombres ❖ Blanc de dinde ❖ Poêlée de courgettes ❖ Yaourt nature	❖ Mâche ❖ Steak haché ❖ Poêlée de légumes ❖ Emmental ❖ Compote	❖ Salade verte et dés de jambon ❖ Tarte aux poireaux ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Salade verte ❖ Omelette aux champignons ❖ Fruit	❖ Potage ❖ Wrap ❖ Salade verte ❖ Fruit Pas de pain	❖ Potage ❖ Moussaka ❖ Salade verte ❖ Camembert ❖ Salade de fruits
	Lundi 10 Octobre	Mardi 11 Octobre	Mercredi 12 Octobre	Jeudi 13 Octobre	Vendredi 14 Octobre	Samedi 15 Octobre	Dimanche 16 Octobre
Midi	✓ Salade de haricots verts ✓ Escalope de veau ✓ Poêlée de légumes ✓ Fromage ✓ Fruit	✓ Salade de tomates ✓ Goulash de bœuf ✓ Gratin de pommes de Terre et poêlée d'aubergines ✓ Salade de pamplemousse Pas de pain	<u>Anniversaire : Thibaut M</u> ✓ Salade verte et dés d'emmental ✓ Sauté de porc ✓ Purée de carottes ✓ Poirier Pas de pain	✓ Salade de concombres ✓ Escalope de poulet ✓ Frites et haricots verts ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Salade verte ✓ Poisson ✓ Fondue de poireaux ✓ Edam ✓ Fruit	✓ Taboulé ✓ Jambon grillé ✓ Chou Romanesco ✓ Fruit Pas de pain	✓ Salade et cœurs de Palmiers ✓ Rôti de veau ✓ Poêlée ratatouille ✓ Crème chocolat
Soir	❖ Salade verte ❖ Poisson ❖ Ebly et petits légumes ❖ Crème dessert Pas de pain	❖ Salade composée ❖ Poêlée de courgettes, tomates et volaille ❖ Yaourt nature	❖ Potage ❖ Œufs durs à la Florentine ❖ Fruit	❖ Salade verte et pousses de soja ❖ Steak haché de veau ❖ Endives braisées ❖ Compote	❖ Salade de tomates ❖ Poivron farci ❖ Riz ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Salade verte ❖ Grillade ❖ Carottes persillées ❖ Fromage blanc	❖ Potage ❖ Crêpes farcies ❖ Salade d'endives ❖ Fruit Pas de fruit
	Lundi 17 Octobre	Mardi 18 Octobre	Mercredi 19 Octobre	Jeudi 20 Octobre	Vendredi 21 Octobre	Samedi 22 Octobre	Dimanche 23 Octobre
Midi	✓ Salade verte ✓ Escalope de dinde ✓ Pâtes et courgettes poêlées ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Salade de betteraves ✓ Porc au caramel ✓ Purée de pommes de Terre et purée de haricots verts ✓ Fruit Pas de pain	<u>Anniversaire : Charlène</u> ✓ Céleri vinaigrette ✓ Rôti de bœuf ✓ Poêlée de légumes ✓ Tarte Tatin et crème Anglaise Pas de pain	✓ Carottes râpées ✓ Sauté de de veau ✓ Riz et champignons ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Mâche ✓ Poisson ✓ Jardinière de légumes ✓ Fromage ✓ Fruit	✓ Salade verte ✓ Filet de poulet ✓ Julienne de légumes ✓ Crème au chocolat	✓ Salade d'asperges ✓ Rôti de porc ✓ Ratatouille ✓ Fromage ✓ Fruit
Soir	❖ Salade de concombres ❖ Poisson ❖ Brocolis ❖ Fruit	❖ Salade de tomates ❖ Steak haché de veau ❖ Gratin de légumes ❖ Crème dessert	❖ Potage ❖ Escalope ❖ Carottes Vichy ❖ Fromage ❖ Fruit	❖ Salade composée de tomates cerises, œufs durs et chèvre chaud ❖ Salade de fruits	❖ Salade verte ❖ Jambon blanc ❖ Pâtes et poêlée de courgettes ❖ Faisselle Pas de pain	❖ Potage ❖ Tarte au thon ❖ Salade d'endives ❖ Fruit Pas de pain	❖ Lasagne Bolognaise ❖ Salade verte et tomates cerise ❖ Yaourt nature Pas de pain
	Lundi 24 Octobre	Mardi 25 Octobre	Mercredi 26 Octobre	Jeudi 27 Octobre	Vendredi 28 Octobre	Samedi 29 Octobre	Dimanche 30 Octobre
Midi	✓ Salade verte et cœurs de Palmiers ✓ Poulet au curry ✓ Riz et poêlée de légumes ✓ Fruit Pas de pain	✓ Salade de tomates ✓ Civet de gibier ✓ Chou-fleur ✓ Fromage ✓ Fruit	<u>Repas à thème : Halloween</u> ✓ Apéritif ✓ Salade verte ✓ Parmentier d'Halloween ✓ Tarte au potiron	✓ Salade verte aux noix ✓ Moules ✓ Frites et fondue de poireaux ✓ Compote Pas de pain	✓ Salade de chou rouge ✓ Gigot d'agneau ✓ Flageolets et tomates provençales ✓ Fruit pas de pain	✓ Salade de concombres ✓ Tagliatelles au saumon et petits légumes ✓ Fromage blanc Pas de pain	✓ Betteraves sur salade en vinaigrette ✓ Rôti de bœuf ✓ Poêlée Méridionale ✓ Ile Flottante
Soir	❖ Salade verte ❖ Poisson ❖ Haricots Beurre ❖ Fruit	❖ Mâche ❖ Steak haché ❖ Quinoa et poivrons poêlés ❖ Fromage blanc Pas de pain	❖ Aubergine farcie ❖ Salade d'endives ❖ Chèvre ❖ Fruit	❖ Potage ❖ Poêlée de courgettes, tomates et volailles ❖ Comté ❖ Fruit	❖ Omelette aux champignons ❖ Salade verte ❖ Yaourt nature	❖ Potage ❖ Steak haché de veau ❖ Poêlée de légumes ❖ Fruit	❖ Tarte aux poireaux ❖ Salade verte et dés de jambon ❖ Faisselle et fruit Pas de pain
	Lundi 31 Octobre	Mardi 1 ^{er} Novembre	Mercredi 2 Novembre	Jeudi 3 Novembre	Vendredi 4 Novembre	Samedi 5 Novembre	Dimanche 6 Novembre
Midi	✓ Betteraves aux noix ✓ Escalope de dinde ✓ Haricots verts ✓ Fromage ✓ Fruit	<u>Fermeture CAO : repas hébergement</u> ✓ Salade de tomates ✓ Steak haché de veau ✓ Haricots Beurre ✓ Fromage ✓ Salade de fruits	✓ Carottes râpées ✓ Escalope de porc ✓ Purée et champignons ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Salade d'endives ✓ Bœuf Bourguignon ✓ Poêlée Méridionale ✓ Tarte poire-chocolat Pas de pain	✓ Potage ✓ Poisson ✓ Carottes Vichy ✓ Fromage ✓ Fruit	✓ Salade verte ✓ Jambon grillé ✓ Pâtes et tomates à la provençale ✓ Salade de fruits Pas de pain	✓ Pêche au thon sur salade ✓ Bavette à l'échalote ✓ Courgettes poêlées ✓ Ile flottante

<u>Soir</u>	❖ Lasagnes Bolognaises ❖ Salade verte ❖ Yaourt nature - Pas de pain	❖ Potage ❖ Poivron farci ❖ Salade verte ❖ Crème vanille	❖ Salade composée ❖ Œufs durs à la Florentine ❖ fromage ❖ Fruit	❖ Mâche ❖ escalope ❖ Endives braisées ❖ Fromage blanc aux fruits frais	❖ Croque-monsieur au poulet ❖ Salade composée ❖ Yaourt nature - Pas de pain	❖ Salade et tomates cerise ❖ Dos de colin ❖ Ratatouille ❖ Yaourt nature	❖ Hachis Parmentier ❖ Salade verte ❖ fromage ❖ Fruit - Pas de pain
-------------	---	---	---	--	---	---	--