

# Menu santé du mois d'Octobre 2023

|             | Lundi 2 Octobre  | Mardi 3 Octobre   | Mercredi 4 Octobre   | Jeudi 5 Octobre   | Vendredi 6 Octobre   | Samedi 7 Octobre  | Dimanche 8 Octobre  |
|-------------|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>Midi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives au gouda</li> <li>✓ Escalope de porc</li> <li>✓ Purée et champignons</li> <li>✓ Salade de fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Courgette râpée aux noix</li> <li>✓ Bœuf Bourguignon</li> <li>✓ Carottes vapeurs</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tomates à l'huile d'olive</li> <li>✓ Cacasse a cul nul</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Menu végétarien</b></li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anniversaire : Vincent B, Guillaume D, Ludivine G, Margot P</b></li> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Sauté de veau aux olives</li> <li>✓ Ratatouille</li> <li>✓ Tarte normande</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Lasagnes au saumon</li> <li>✓ Mache</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cœurs de palmiers en vinaigrette sur salade</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Salade de pamplemousse</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asperges sur salade</li> <li>✓ Gigot d'agneau</li> <li>✓ Flageolets et tomates provençale</li> <li>✓ Chevre</li> <li>✓ Citron givré</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> |
| <b>Soir</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Pavé de poisson Bordelaise</li> <li>❖ Julienne de légumes</li> <li>❖ Faisselle</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Flamenkuche</li> <li>❖ Mache</li> <li>❖ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Gratin d'endives au jambon</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Roti de Dinde</li> <li>❖ Courgettes</li> <li>❖ Fromage Blanc</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Omelette aux champignons</li> <li>❖ Crème</li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de concombres</li> <li>❖ Escalope de veau</li> <li>❖ Petits pois carotte</li> <li>❖ Crème vanille</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gaspacho</li> <li>❖ Moussaka</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>   |
|             | Lundi 9 Octobre  | Mardi 10 Octobre  | Mercredi 11 Octobre  | Jeudi 12 Octobre  | Vendredi 13 Octobre  | Samedi 14 Octobre   | Dimanche 15 Octobre   |
| <b>Midi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Sauté de poulet</li> <li>✓ Gratin de courgettes</li> <li>✓ Emmental</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade Coleslaw</li> <li>✓ Rôti de porc</li> <li>✓ Salsifis</li> <li>✓ Pomme au four</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Filets de Maquereau sur mache</li> <li>✓ Steak</li> <li>✓ Frites et endives braisées</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et tomates cerises</li> <li>✓ Gratin de potiron, lentilles et quinoa</li> <li>✓ Compote</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Dos de colin</li> <li>✓ Brocolis</li> <li>✓ Gâteau aux noix et crème anglaise</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Betteraves</li> <li>✓ Cassolette de poisson aux légumes</li> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Faisselle</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jambon d'Ardenne sur salade</li> <li>✓ Rôti de dinde</li> <li>✓ Haricots beurre</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Salade d'ananas</li> </ul>                                   |
| <b>Soir</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Brochette de poisson</li> <li>❖ Ebly et haricots beurre</li> <li>❖ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tarte Munster</li> <li>❖ Mache</li> <li>❖ Salade de fruits</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates</li> <li>❖ Filet de poulet</li> <li>❖ Poireaux napolitains</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Cornet de jambon macédoine</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Poivron farci</li> <li>❖ Ratatouille</li> <li>❖ Gouda</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Steak haché de bœuf</li> <li>❖ Riz et ratatouille</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hachis parmentier</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Crème chocolat</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>   |
|             | Lundi 16 Octobre   | Mardi 17 Octobre  | Mercredi 18 Octobre  | Jeudi 19 Octobre  | Vendredi 20 Octobre  | Samedi 21 Octobre   | Dimanche 22 Octobre   |
| <b>Midi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Endives aux noix</li> <li>✓ Boudin blanc au cidre</li> <li>✓ Choux de Bruxelles</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anniversaire : Thibaut M, Charlène D,</b></li> <li>✓ Chou râpé aux pommes</li> <li>✓ Escalope de dinde</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Croustillant au chocolat</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Bœuf Bourguignon</li> <li>✓ Pates et champignons</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade composée</li> <li>✓ Gibier</li> <li>✓ Pommes vapeurs et tomates provençale</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Lasagnes à la provençale</li> <li>✓ Crème vanille</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Blanquette de veau</li> <li>✓ Riz et champignons</li> <li>✓ Comté</li> <li>✓ Salade d'oranges</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avocat sur salade</li> <li>✓ Filet de poulet au curry</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Crème</li> </ul>   |
| <b>Soir</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Quinoa et petits légumes</li> <li>❖ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tarte au maroilles</li> <li>❖ Mache</li> <li>❖ Crème caramel</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poêlée aubergine</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Poireaux en gratin</li> <li>❖ Salade d'endive</li> <li>❖ Fromage blanc aux fruits frais</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Steak haché de bœuf</li> <li>❖ Courgettes</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gaspacho</li> <li>❖ Escalope de volailles</li> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Brandade de morue</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  |
|             | Lundi 23 Octobre   | Mardi 24 Octobre  | Mercredi 25 Octobre  | Jeudi 26 Octobre  | Vendredi 27 Octobre  | Samedi 28 Octobre   | Dimanche 29 Octobre   |
| <b>Midi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Betteraves en vinaigrette</li> <li>✓ Œufs durs à la florentine</li> <li>✓ Edam</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Choux rouges</li> <li>✓ Sauté de veau à l'oseille</li> <li>✓ Gratin de Blettes</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Rosbeef</li> <li>✓ Jardinière de légumes</li> <li>✓ Charlotte aux poires</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et tomates cerises</li> <li>✓ Moules</li> <li>✓ Frites et fondue de poireaux</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Petits pois carotte</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Spaghettis aux fruits de mer</li> <li>✓ Julienne de légumes</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pêche au thon sur salade</li> <li>✓ Sauté de veau</li> <li>✓ Chou-fleur</li> <li>✓ Crème</li> </ul>  |
| <b>Soir</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Quiche au thon, poireaux et tomates</li> <li>❖ Mache</li> <li>❖ Compote</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Jambon grillé</li> <li>❖ Lentilles et champignons</li> <li>❖ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates et mozzarella</li> <li>❖ Gratin d'endives au jambon de poulet</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Escalope de volaille</li> <li>❖ Flan de légumes</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pizza maison</li> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Poêlée de courgettes, tomates et blanc de volaille</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crêpe farcie</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>                           |
|             | Lundi 30 Octobre   | Mardi 31 Octobre  | Mercredi 1 Novembre  | Jeudi 2 Novembre  | Vendredi 3 Novembre  | Samedi 4 Novembre   | Dimanche 5 Novembre   |
| <b>Midi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concombres</li> <li>✓ Escalopes de dinde</li> <li>✓ Poêlée ratatouille</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Repas à thème : Halloween</b></li> <li>✓ Apéritif</li> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Parmentier de Halloween</li> <li>✓ Tarte au potiron</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fermeture CAO : repas hébergement</b></li> <li>✓ Endives en vinaigrette</li> <li>✓ Joue de porc</li> <li>✓ Jardinière de légumes</li> <li>✓ Emmental</li> <li>✓ Fruit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Tajine d'aubergine et pommes de terre</li> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Repas végétarien</b></li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tomates au crabe</li> <li>✓ Steak haché de veau</li> <li>✓ Lentilles et courgettes</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anniversaire : Samuel R, Alexis B,</b></li> <li>✓ Asperges vinaigrette</li> <li>✓ Rosbeef</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Mousse au chocolat</li> </ul>              |
| <b>Soir</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates</li> <li>❖ Brochette de poisson</li> <li>❖ Semoule et légumes</li> <li>❖ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Gratin de légumes</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Croissant au jambon de dinde</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Crème pistache</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives et des d'emmental</li> <li>❖ Gratin de poireaux et des de jambon</li> <li>❖ Ananas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Cassolette de volaille et champignons</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Knacki</li> <li>❖ Galettes brocolis carotte</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Salade d'orange</li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Feuilleté au fromage</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> <li><b>Repas végétarien</b></li> </ul>                                      |

