

# Menu santé du mois de Novembre 2023

	Lundi 6 Novembre	Mardi 7 Novembre	Mercredi 8 Novembre	Jeudi 9 Novembre	Vendredi 10 Novembre	Samedi 11 Novembre	Dimanche 12 Novembre
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et tomates cerise</li> <li>✓ Filet de poulet</li> <li>✓ Riz Pilaf-Aubergines poêlées</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Boudin blanc</li> <li>✓ Frites-Haricots verts</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<p><u>Anniversaires : Laëtitia, Denevan, Anne-Marie et Anna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Sauté de veau</li> <li>✓ Purée de carottes</li> <li>✓ Poirier</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Rôti de bœuf</li> <li>✓ Gratin de chou-fleur</li> <li>✓ Chèvre</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<p><u>Férié : repas hébergement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Lasagne chèvre et épinards</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et dès d'emmental</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Salsifis</li> <li>✓ Salade d'Ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pamplemousse aux crevettes sur salade</li> <li>✓ Rôti de veau</li> <li>✓ Petits pois-carottes</li> <li>✓ Mousse au chocolat</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poisson Bordelaise</li> <li>❖ Julienne de légumes</li> <li>❖ Crème chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Steak haché de bœuf</li> <li>❖ Poêlée Méridionale</li> <li>❖ Salade d'oranges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Jambon de dinde</li> <li>❖ Endives braisées</li> <li>❖ Emmental</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Tarte aux poireaux</li> <li>❖ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Omelette à la provençale</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Croque-Monsieur</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Moussaka</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>
	Lundi 13 Novembre	Mardi 14 Novembre	Mercredi 15 Novembre	Jeudi 16 Novembre	Vendredi 17 Novembre	Samedi 18 Novembre	Dimanche 19 Novembre
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fonds d'artichaut sur salade</li> <li>✓ Escalope de porc</li> <li>✓ Lentilles et champignons</li> <li>✓ Compote</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et pousses de soja</li> <li>✓ Bœuf Bourguignon</li> <li>✓ Pâtes et carottes</li> <li>✓ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de betteraves</li> <li>✓ Frittata à la tomate</li> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Gouda</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<p><u>Anniversaire : Isabelle et Mickaël</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pas de pain</b></li> <li>✓ Chou blanc râpé</li> <li>✓ Civet de canard</li> <li>✓ Purée de céleri</li> <li>✓ Charlotte aux fruits rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poireaux vinaigrette</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Ebly et petits légumes</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Spaghetti Bolognaise</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asperges sur salade</li> <li>✓ Rôti de dinde</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 Meunière</li> <li>❖ Poêlée de courgettes</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates</li> <li>❖ Filet de poulet</li> <li>❖ Choux de Bruxelles</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Quiche Lorraine</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Poivron farci</li> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ escalope de volaille</li> <li>❖ Haricots verts</li> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Endives braisées</li> <li>❖ Salade d'oranges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tarte à la provençale</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>
	Lundi 20 Novembre	Mardi 21 Novembre	Mercredi 22 Novembre	Jeudi 23 Novembre	Vendredi 24 Novembre	Samedi 25 Novembre	Dimanche 26 Novembre
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de cœurs de Palmiers</li> <li>✓ Risotto de blé aux petits légumes</li> <li>✓ fromage</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Grillade porc</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Sauté de dinde</li> <li>✓ Petits pois-carottes</li> <li>✓ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<p><u>Repas à thème : La Belgique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cocktail</li> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Carbonnade Flamande</li> <li>✓ Frites</li> <li>✓ Gâteau aux spéculos</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Jardinière de légumes</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Escalope de poulet</li> <li>✓ Semoule et ratatouille</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avocat vinaigrette</li> <li>✓ Grillade de veau</li> <li>✓ Poêlée du Marché</li> <li>✓ Ile flottante</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Brochette de poissons</li> <li>❖ Brocolis</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche et dès d'Emmental</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Poêlée campagnarde</li> <li>❖ Fromage blanc</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 de tomates</li> <li>❖ Escalope de porc</li> <li>❖ Poêlée de courgettes</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Flamenküche</li> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Steak haché</li> <li>❖ Haricots Beurre</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Crêpe farcie</li> <li>❖ Salade verte et Feta</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>
	Lundi 27 Novembre	Mardi 28 Novembre	Mercredi 29 Novembre	Jeudi 30 Novembre	Vendredi 1er Décembre	Samedi 2 Décembre	Dimanche 3 décembre
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Navarin d'agneau</li> <li>✓ Flageolets et tomates provençales</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de chou rouge</li> <li>✓ Œufs durs à la Florentine</li> <li>✓ Emmental</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Steak</li> <li>✓ Purée-purée de carottes</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<p><u>Anniversaires : Sophie, Christelle et Anne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Palette de porc</li> <li>✓ Chou-fleur</li> <li>✓ Tarte poire-chocolat</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Gratin de blettes</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Sauté de dinde</li> <li>✓ Haricots Beurre</li> <li>✓ Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asperges sur salade</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Poêlée de ratatouille</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Salade d'ananas</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Carottes vichy</li> <li>❖ Compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Tomate farcie</li> <li>❖ Riz</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Gratin de volailles et légumes</li> <li>❖ Faisselle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Poêlée Méridionale</li> <li>❖ Fromage blanc et fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Marché de Noël</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tartine tomates, courgettes et chèvre</li> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Salade de fruits</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Quiche Lorraine</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>