



Menu de Septembre 2021



Le sais-tu?

La courgette est une plante annuelle, qui est semée au début du printemps, en pleine terre. Elle a besoin d'eau pour bien pousser mais aussi de soleil.

La courgette vient du Mexique, c'est une variété de courge qui était cultivée par les Indiens. Elle n'est cultivée en France que depuis le 19^{ème} siècle (XIX^{ème})

Elle est riche en eau et apporte des vitamines.

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique



jeudi 2

vendredi 3

Tomates en salade
tortis à la bolognaise
yaourt à la fraise



Concombres thon
cordon bleu
carottes riz
glace chocolat



lundi 6

mardi 7

jeudi 9

vendredi 10

Taboulé maïs tomates
blanc de poulet sauce mexicaine
haricots verts
fromage blanc

Râpé de carottes courgettes
sauté de porc
pommes vapeur
part de brie
carré de chocolat



Batavia, poivrons palmier
filet de merlu
lentilles vertes
flan pâtissier



Melon en tranches
steak de veau
coquillettes
tourteau fromage

lundi 13

mardi 14

jeudi 16

vendredi 17

Tranche de pâté
grillade d'agneau
semoule dorée
tome blanche
nectarines



Radis salade verte
omelette de pommes de terre
bûche mi-chèvre
glace à la fraise

Tomates champignons crus
filet de saumon
riz poivrons
flan caramel

Concombres artichaut
hachis parmentier
tranche de comté
poires



lundi 20

mardi 21

jeudi 23

vendredi 24

Betteraves crues
chipolatas
ratatouille
yaourt nature sucré
gaufrettes



Laitue avocat radis
poulet aux amandes
purée de pois cassés
Saint Paulin
pêches

Crêpes champignons
ragoût de bœuf
carottes, salsifis
samos crème
pommes



Râpé de carottes olives
cabillaud poché
pâtes colorées
flan chocolat

lundi 27

mardi 28

jeudi 30

Concombres à la crème
plat de lasagnes
raisins
pot de glace



Tomates mimosa
cuisses de pintade
petits pois
yaourt aromatisé

Part de pizza
filet de julienne
haricots verts
brie portion
poires



Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.