

Menu d'Octobre 2021



Le sais tu ?

Le haricot est une espèce de plante annuelle, couramment cultivée comme légume.

On consomme :

- soit le fruit (la gousse, dans les haricots verts ou « mange tout »)
- soit les graines, riches en protéines.

Le terme « haricot » s'applique à l'ensemble des parties consommées (gousse ou graine).

Les haricots secs comme les haricots verts peuvent être soit nains (le plus souvent), soit à rames donc grimpants (avec nécessité de tuteurs).

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

vendredi 1^{er}

Céleri rémoulade
croque-monsieur
flan caramel



lundi 4

Chou rouge aux pommes
œufs dans sauce aurore
semoule
bûche mi-chèvre
granola



mardi 5

Poireau maïs vinaigrés
paupiette de veau
lentilles vertes
flamby



jeudi 7

Tomates avocat
poisson blanc
riz coloré
Tarte au chocolat



vendredi 8

Râpé de carottes fromage
cuisse de poulet
moquettes à la tomate
flan vanille



lundi 11

Méli mélo salade pamplemousse
plat de lasagnes
fromage fondu
carré de chocolat



mardi 12

Concombre maïs thon
sauté de porc
salsifis champignons
part de brie
compote



jeudi 14

Mousse de canard
émincé de volaille
haricots verts
flan caramel
gâteaux



vendredi 15

Betteraves rouges râpées
filet pané
riz courgettes
tome blanche
Mini roulé



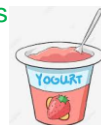
lundi 18

Carottes céleri râpés
jambon grillé
purée saint Germain
comté portion
gaufrettes



mardi 19

Palmier champignons
estouffade de bœuf
nouilles beurrées
yaourt aromatisé



jeudi 21

Part de pizza
merlu poché
haricots verts
fromages variés
fruits coupés



vendredi 22

Concombre poivron artichaut
osso buco de dinde
semoule dorée
fromage blanc confiture



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