



Menu d'octobre 2022














Le sais-tu ?

Comment ça pousse ?
Le cèpe est un champignon sylvestre. Par conséquent, il pousse dans des terrains propices à son développement : bois et forêts. Mais on peut le trouver aussi dans les prés ou dans les champs. Certaines conditions climatiques doivent également être réunies pour que le cèpe puisse s'épanouir. Ainsi, le cèpe se récolte 10 jours après une période chaude interrompue par une forte averse ou une chute de grêle, généralement vers la fin de l'été/début de l'automne.

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Légumes et fruits cuits
- Plat protidique
- Féculent
- Produit laitier
- Produit lipidique



lundi 3	mardi 4	jeudi 6	vendredi 7
carottes et maïs sauté de porc macaronis vache qui rit compote 	taboulé concombre escalope de poulet chou fleur brocolis en gratin crème dessert vanille 	endives et tomates filet de poisson avec sa sauce riz comté poire 	<u>Menu végétarien</u> betteraves rouges omelette ratatouille et pomme de terre entremet choco maison 
lundi 10	mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
salade verte aux fromages cuisse de pintade haricots verts yaourt aromatisé 	sardines à l'huile bœuf bourguignon carottes champignons buche mi chèvre pomme colorée 	tomates vinaigrées boudin noir purée de pomme de terre fromage blanc sucré 	râpées de carottes au cumin quiche lorraine salade verte fruits cuits 
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
œufs mimosa sur lit de salade verte sauté de dinde au curry mêlée de légumes verts flamby 	céleri remoulade saucisses merguez lentilles vertes babybel tarte aux pommes 	feuilleté au fromage filet de merlu courgettes et riz kiri poire 	<u>Menu Halloween</u> concombre à la bave de crapaud spaghetti bolo sauce sorcière fromages divers Donut Halloween 

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