

Menu d'octobre 2025

Le sais-tu ?

Il existe de nombreuses variétés de **haricots** divisées en plusieurs groupes. On en 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



lundi 6

Menu végétarien

céleri **rémolade**
omelette au gruyère
et tomates
comté
gâteau maison



mardi 7

saucisson sec et à l'ail
poisson selon arrivage
poêlée de légumes verts
fromages variés
raisin blanc



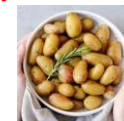
jeudi 2

carottes râpées et maïs
poisson meunière
duo haricots verts
et beurre
fromage à tartiner
poire



vendredi 3

mêlée de crudités
sauté de dinde au curry
pommes de terre
grenaille
yaourt nature sucré



vendredi 10

salade verte dés de fromage
sauté de porc
riz
fromage blanc au miel



lundi 13

tomates ensoleillées
pâtes à la carbonara
riz au lait vanille



mardi 14

crêpe au fromage
petit brin de veau
carottes à la crème
fromage à pâte pressée
pomme



jeudi 16

maquereau à la moutarde
bœuf bourguignon
semoule
camembert
poire



vendredi 17

Menu Halloween

racine maléfique
chair de zombie grillé
tête de fantômes
fromages divers
Donut's Halloween



COMPARAISON HARICOTS SECS AVANT CUISSON*		
HARICOTS BLANCS	HARICOTS ROUGES	HARICOTS FLAGEOLETS
• Protéines : 19 g	• Protéines : 23 g	• Protéines : 19 g
• Glucides : 44 g	• Glucides : 46 g	• Glucides : 42 g
• Fibres : 17 g	• Fibres : 15 g	• Fibres : 23 g
• Fer : 8,0 mg	• Fer : 6,7 mg	• Fer : 7,3 mg
• Phosphore : 363 mg	• Phosphore : 406 mg	• Phosphore : 440 mg
CO ₂ : 0,06 kg**	CO ₂ : 0,09 kg**	CO ₂ : 0,09 kg**

*Source : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, ANSES
Valeurs moyennes pour 100 grammes / ** Empreinte carbone Agriculture en kg eq CO2 pour 100 g



C'est les vacances !!!



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