

SANS SEL

Semaine	Du	05 octobre 2020	11 octobre 2020
41			
		MENU 1	MENU 2
			Choix
Lundi		Poivrons à la niçoise	Salade d'endives vinaigrette
		Boulettes de bœuf menthe façon orientale	Colin d'Alaska et citron
		Pomme de terre vapeur	Purée de potiron et pomme de terre
		Fromage sans sel	Petit Suisse
05 octobre		Orange	Compote de pomme cassis
			Menu 1
			Velouté Dubarry
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Poulet
Mardi		Betteraves vinaigrette	Concombres vinaigrette
		Sauté de dinde à la provençale	Escalope de porc
		Semoule	Ratatouille
		Yaourt nature de la fromagerie Maurice	Fromage sans sel
06 octobre		Pomme	Gâteau Moelleux au chocolat
			Menu 1
			Potage de légumes variés
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Steak haché
Mercredi		Riz niçois	Macédoine
		Calamars sauce tomate	Bœuf braisé sauce Bercy
		Epinards	Blé
		Fromage blanc	Fromage sans sel
07 octobre		Mousse au café	Poire
			Menu 1
			Potage Poireaux pomme de terre
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Jambon
Jeudi		Carottes râpées	Salade de lentilles
		Jambon sans sel	Clafoutis brocolis, pdt, mozzarella (PC)
		Coquillettes	-
		Petit Suisse	Fromage sans sel
08 octobre		Prune Reine Claude	Purée de pomme
			Menu 1
			Potage cultivateur
			Salade verte
			Steak haché
			Menu 2
			Poulet
Vendredi		Œuf dur	Chou fleur vinaigrette
		Hoki sauce champignons	Chili con carne (PC)
		Blettes persillées	-
		Fromage sans sel	Fromage blanc
09 octobre		Yaourt aux fruits	Ananas
			Menu 1
			Potage Tourangeau
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Jambon
Samedi		Salade de pâtes (torti, tomate, poivron)	Salade de haricots beurre à l'échalote
		Poulet rôti	Emincé de porc au curry
		Carottes	Polenta
		Fromage sans sel	Yaourt nature
10 octobre		Lacté saveur vanille	Orange
			Menu 1
			Potage Crécy
			Salade verte
			Menu 2
			Poulet
Dimanche		Pomelo	Salade de pomme de terre
		Colin lieu sauce curry	Sauté de bœuf façon Cervoise
		Printanière de légumes	Boullgour
		Fromage sans sel	Petit Suisse
11 octobre		Semoule au lait du Chef	Semoule au lait du Chef
			Menu 1
			Potage légumes et tomates
			Salade verte
			Menu 2



* Vous pouvez remplacer la viande ou le poisson du menu 1 ou du menu 2 du lundi au vendredi en cochant la case jambon ou poulet ou steak correspondante.



SANS SEL

Semaine	Du	12 octobre 2020	18 octobre 2020
42		MENU 1	MENU 2
			Choix
Lundi		Salade de betteraves aux pommes	Taboulé aux raisins secs
		Steak haché de veau jus aux oignons	Merlu et citron
		Pâtes serpentini	Haricots beurre
		Fromage blanc	Fromage sans sel
12 octobre		Kiwi	Crème dessert au caramel
			Menu 1
			Potage de légumes variés
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Poulet
Mardi		Salade de tomates	Salade de riz composée
		Jambon sans sel	Sauté de bœuf à la hongroise
		Pomme de terre vapeur	Carottes
		Fromage sans sel	Yaourt nature
13 octobre		Yaourt de la fromagerie Maurice	Pomme
			Menu 1
			Potage Andalou
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Jambon
Mercredi		Boulgour, tomates, poivrons	Radis et beurre
		Boulettes de mouton orientale	Omelette sauce tomate
		Légumes couscous	Pomme de terre vapeur
		Fromage sans sel	Fromage sans sel
14 octobre		Fromage blanc pomme vanille	Orange
			Menu 1
			Potage Choisy
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Steak haché
Jeudi		Salade verte et croûtons	Salade de champignons
		Parmentier de canard aux deux pommes (PC)	Aiguillette de poulet sauce au thym
		–	Epinards
		Fromage sans sel	Petit Suisse
15 octobre		Cake à la cannelle du Chef	Ananas
			Menu 1
			Velouté Dubarry
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Steak haché
Vendredi		Endives vinaigrette	Œuf dur
		Dés de poissons sauce basilic	Rôti de porc au curry
		Riz	Brocolis
		Fromage sans sel	Yaourt nature
16 octobre		Compote pomme fraise	Raisin blanc
			Menu 1
			Potage poireaux et pomme de
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Steak haché
Samedi		Cœur de palmier et maïs	Salade de pomme de terre
		Lasagne bolognaise (PC)	Sauté de veau sauce poivrade
		–	Petits pois mijotés
		Fromage blanc	Fromage sans sel
17 octobre		Poire	Pêche au sirop
			Menu 1
			Potage cuiti vateur
			Salade verte
			Menu 2
Dimanche		Salade de betteraves vinaigrette	Poireaux vinaigrette
		Emincé de dinde forestière	Filet de limande sauce aurore
		Navets braisés	Semoule
		Petit Suisse	Fromage sans sel
18 octobre		Eclair au chocolat	Eclair au chocolat
			Menu 1
			Soupe à l'oignon
			Salade verte
			Menu 2



* Vous pouvez remplacer la viande ou le poisson du menu 1 ou du menu 2 du lundi au vendredi en cochant la case jambon ou poulet ou steak correspondante.



SANS SEL

Semaine	Du	19 octobre 2020	25 octobre 2020
43		MENU 1	MENU 2
			Choix
Lundi		Salade de tomates	Salade Mexicaine
		Bœuf braisé sauce Dijonnaise	Merlu sauce aux fines herbes
		Boulgour	Haricots verts
		Fromage sans sel	Yaourt nature
19 octobre		Fromage frais aux fruits	Raisin blanc
			Menu 1
			Potage Crécy
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Poulet
Mardi		Betteraves	Taboulé aux raisins secs
		Escalope de porc sauce cornichons	Omelette au fromage
		Macaronis	Carottes
		Fromage sans sel	Fromage blanc
20 octobre		Poire	Purée de pomme
			Menu 1
			Potage légumes variés
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Steak haché
Mercredi		Salade de riz composée	Carottes râpées vinaigrette
		Aiguillettes de poulet sauce fermière	Boulettes de mouton
		Jardinière de légumes	Purée de pomme de terre
		Fromage sans sel	Yaourt nature
21 octobre		Cake nature du Chef	Orange
			Menu 1
			Potage Cultivateur
			Salade verte
			Jambon
			Menu 2
			Steak haché
Jeudi		Haricots beurre vinaigrette	Pomelo et sucre
		Jambon blanc sans sel	Hoki sauce Bulgogi
		Purée de céleri	Riz
		Petit Suisse	Fromage sans sel
22 octobre		Banane	Mousse au chocolat
			Menu 1
			Velouté de brocolis et poireaux
			Salade verte
			Steak haché
			Menu 2
			Poulet
Vendredi		Salade de pâtes	Chou blanc et raisins secs
		Filet de Colin Lieu et citron	Bœuf braisé sauce Gardiane
		Fondue de poireaux	Semoule
		Fromage blanc	Fromage sans sel
23 octobre		Ananas	Lacté saveur vanille
			Menu 1
			Potage Andalous
			Salade verte
			Poulet
			Menu 2
			Jambon
Samedi		Salade d'endives vinaigrette	Macédoine
		Steak haché de bœuf sauce façon Bordelaise	Sauté de porc sauce au thym
		Bouquet de légumes	Pomme de terre Boulangère
		Fromage sans sel	Yaourt nature
24 octobre		Pomme	Compote de pomme cassis
			Menu 1
			Velouté Dubarry
			Salade verte
			Menu 2
Dimanche		Fonds d'artichauts	Pomelo et sucre
		Poulet rôti sauce au curry	Paupiette de veau au jus
		Tagliatelle	Ratatouille à la niçoise
		Petit Suisse	Fromage sans sel
25 octobre		Brownie Mexicain	Brownie Mexicain
			Menu 1
			Potage Choisy
			Salade verte
			Menu 2



* Vous pouvez remplacer la viande ou le poisson du menu 1 ou du menu 2 du lundi au vendredi en cochant la case jambon ou poulet ou steak correspondante.



SANS SEL

Semaine	Du	26 octobre 2020	01 novembre 2020
44		MENU 1	MENU 2
			Choix
Lundi	26 octobre	Salade de haricots beurre Chou farci Boulgour Fromage sans sel Raisin blanc	Taboulé Jambon sans sel Gratin de chou fleur et pomme de terre Fromage blanc Purée de pomme coing
			Menu 1 Menu 2
			Potage Cultivateur Salade verte Poulet Steak haché
Mardi	27 octobre	Salade de blé aux légumes Sauté de bœuf sauce cantadou, agrumes et potiron Epinards Fromage sans sel Fromage blanc au miel épicé	Carottes râpées Sauté de porc sauce moutarde à l'ancienne Pommes de terre persillées Yaourt nature de la fromagerie Maurice Orange
			Menu 1 Menu 2
			Potage Légumes variés Salade verte Poulet Jambon
Mercredi	28 octobre	Salade de betteraves Omelette sauce basquaise Macaronis Petit Suisse Pomme	Salade Tourangelle (pdt, flageolets, h.verts) Steak haché de veau jus aux oignons Courgettes à l'ail Fromage sans sel Mousse au citron
			Menu 1 Menu 2
			Potage Choisy Salade verte Poulet Jambon
Jeudi	29 octobre	Salade verte et croûtons Thon à la tomate basilic Riz Fromage sans sel Compote de pomme banane	Œuf dur Quenelles aux épices Chou braisé Fromage blanc Poire
			Menu 1 Menu 2
			Potage Andalou Salade verte Steak haché Poulet
Vendredi	30 octobre	Salade de champignons persillés Pavé de merlu et citron Purée de courge butternut BIO Fromage sans sel Cake chocolat mandarine du Chef	Poireaux vinaigrette Boulettes de mouton sauce Marocaine Blé Yaourt nature Ananas
			Menu 1 Menu 2
			Velouté de potiron Salade verte Poulet Jambon
Samedi	31 octobre	Poivrons à la niçoise Jambon sans sel Pomme de terre vapeur Petit Suisse Poire	Cake du Chef aux herbes de Provence et à la tomate Aiguillette de poulet sauce origan tomate Haricots verts persillés Fromage sans sel Yaourt aux fruits 0%
			Menu 1 Menu 2
			Potage légumes variés Salade verte
Dimanche	01 novembre	Macédoine Bolognaise de canard Penne Fromage blanc Tarte au flan	Endive vinaigrette Colin lieu sauce à l'oseille Carottes à la crème Fromage sans sel Tarte au flan
			Menu 1 Menu 2
			Potage Crécy Salade verte



* Vous pouvez remplacer la viande ou le poisson du menu 1 ou du menu 2 du lundi au vendredi en cochant la case jambon ou poulet ou steak correspondante.

