

SANS SUCRE

| 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 |
| | | Purée de pomme de terre | Purée de potiron et pomme de terre |
| | | Vache qui rit | Petit Suisse |
| 05 octobre | | Orange | Purée de pomme ananas |
| | | | Menu 1 |
| | | | Velouté Dubarry |
| | | | Salade verte |
| | | | Jambon |
| | | | Menu 2 |
| | | | Poulet |
| Mardi | | Betteraves vinaigrette | Concombres vinaigrette |
| | | Sauté de dinde à la provençale | Escalope de porc au thym |
| | | Semoule | Ratatouille |
| | | Yaourt nature de la fromagerie Maurice | Camembert |
| 06 octobre | | Pomme | Moelleux cacao sans sucre |
| | | | 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 | Edam |
| 07 octobre | | Pêche au naturel | Poire |
| | | | Menu 1 |
| | | | Potage Poireaux pomme de terre |
| | | | Salade verte |
| | | | Poulet |
| | | | Menu 2 |
| | | | Jambon |
| Jeudi | | Salade coleslaw | Salade de lentilles |
| | | Rôti de porc sauce Diable | Clafoutis brocolis, pdt, mozzarella (PC) |
| | | Coquillettes | - |
| | | Petit Suisse | Fraidou |
| 08 octobre | | Prune Reine Claude | Purée de pomme |
| | | | Menu 1 |
| | | | Potage cultivateur |
| | | | Salade verte |
| | | | Steak haché |
| | | | Menu 2 |
| | | | Poulet |
| Vendredi | | Œuf dur mayonnaise | Céleri rémoulade |
| | | Hoki sauce champignons | Chili con carne (PC) |
| | | Blettes persillées | - |
| | | Gouda | Fromage blanc |
| 09 octobre | | Yaourt aux fruits 0% | 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 | Pizza au jambon (PC) |
| | | Carottes | - |
| | | Carré | Yaourt nature |
| 10 octobre | | Moelleux framboise sans sucre | Orange |
| | | | Menu 1 |
| | | | Potage Crécy |
| | | | Salade verte |
| | | | Menu 2 |
| | | | Poulet |
| Dimanche | | Pomelo | Salade de pomme de terre et hareng |
| | | Colin lieu sauce curry | Sauté de bœuf façon Cervoise |
| | | Printanière de légumes | Boullgour |
| | | Cantal AOP | 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 SUCRE

| Semaine | Du | 12 octobre 2020 | 18 octobre 2020 |
|----------|------------|--|--|
| 42 | | | |
| | | MENU 1 | MENU 2 |
| | | | Choix |
| Lundi | 12 octobre | Salade de betteraves aux pommes Steak haché de veau jus aux oignons Pâtes serpentini Fromage blanc Kiwi | Taboulé aux raisins secs Merlu et citron Haricots beurre Tomme blanche Moelleux cacao sans sucre |
| | | | Menu 1 Potage de légumes variés Salade verte Jambon |
| | | | Menu 2 Poulet |
| Mardi | 13 octobre | Salade de tomates Choucroute (PC) — Edam Yaourt aux fruits 0% | Salade de riz composée Sauté de bœuf à la hongroise Carottes Yaourt nature Pomme |
| | | | Menu 1 Potage Andalou Salade verte Poulet |
| | | | Menu 2 Jambon |
| Mercredi | 14 octobre | Boulgour, tomates, poivrons Boulettes de mouton orientale Légumes couscous Faisselle Orange | Radis et beurre Omelette sauce tomate Pomme de terre vapeur Saint Môret Madeleine saveur citron sans sucre |
| | | | Menu 1 Potage Choisy Salade verte Poulet |
| | | | Menu 2 Steak haché |
| Jeudi | 15 octobre | Salade verte, croûtons et lardons Parmentier de canard aux deux pommes (PC) — Coulommiers Cake sans sucre | Crêpe au fromage Aiguillette de poulet sauce au thym Epinards Petit Suisse Ananas |
| | | | Menu 1 Velouté Dubarry Salade verte Jambon |
| | | | Menu 2 Steak haché |
| Vendredi | 16 octobre | Endives vinaigrette Dés de poissons et sauce tomate Riz Vache Picon Purée de pomme fraise | Rillettes de thon du Chef Rôti de porc au curry Brocolis Yaourt nature Raisin blanc |
| | | | Menu 1 Potage poireaux et pomme de terre Salade verte Poulet |
| | | | Menu 2 Steak haché |
| Samedi | 17 octobre | Cœur de palmier et maïs Lasagne bolognaise (PC) — Fromage blanc Poire | Salade piémontaise Sauté de veau sauce poivrade Petits pois mijotés Montcadi croûte noire Pêche au naturel |
| | | | Menu 1 Potage cuiti vateur Salade verte |
| | | | Menu 2 |
| Dimanche | 18 octobre | Salade de betteraves vinaigrette Emincé de dinde forestière Navets braisés Petit Suisse Eclair au chocolat | Poireaux vinaigrette Filet de limande sauce aurore Semoule Bûche de chèvre 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 SUCRE

| Semaine | Du | 19 octobre 2020 | 25 octobre 2020 |
|----------|------------|---|---|
| 43 | | | |
| | | MENU 1 | MENU 2 |
| | | | Choix |
| Lundi | 19 octobre | Salade de tomates Bœuf braisé sauce Dijonnaise Boulgour Camembert Yaourt aux fruits 0% | Salade Mexicaine Merlu sauce aux fines herbes Haricots verts Yaourt nature Raisin blanc |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Potage Crécy Salade verte Jambon Poulet |
| Mardi | 20 octobre | Betteraves Escalope de porc sauce cornichons Macaronis Emmental Poire | Taboulé aux raisins secs Omelette au fromage Carottes Fromage blanc Purée de pomme |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Potage légumes variés Salade verte Poulet Steak haché |
| Mercredi | 21 octobre | Salade de riz composée Aiguillettes de poulet sauce fermière Jardinière de légumes Pointe de Brie Cake sans sucre | Carottes râpées vinaigrette Boudin noir Purée de pomme de terre Yaourt nature Orange |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Potage Cultivateur Salade verte Jambon Steak haché |
| Jeudi | 22 octobre | Haricots beurre vinaigrette Jambon blanc Purée de céleri Petit Suisse Banane | Pomelo Hoki sauce Bulgogi Riz Petit Cotentin Moelleux cacao sans sucre |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Velouté de brocolis et poireaux Salade verte Steak haché Poulet |
| Vendredi | 23 octobre | Salade de pâtes Filet de Colin Lieu et citron Fondue de poireaux Fromage blanc Ananas | Chou blanc et raisins secs Bœuf braisé sauce Gardiane Semoule Gouda Purée de pomme coing |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Potage Andalous Salade verte Poulet Jambon |
| Samedi | 24 octobre | Rillettes de poisson Steak haché de bœuf sauce façon Bordelaise Bouquet de légumes Mimolette Pomme | Macédoine Sauté de porc sauce au thym Pomme de terre Boulangère Yaourt nature Purée de pomme fraise |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Velouté Dubarry Salade verte Jambon |
| Dimanche | 25 octobre | Fonds d'artichauts Poulet rôti sauce au curry Tagliatelle Petit Suisse Brownie Mexicain | Pomelo Paupiette de veau au jus Ratatouille à la niçoise Rondelé ail et fines herbes Brownie Mexicain |
| | | | Menu 1 Menu 2 |
| | | | Potage Choisy 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.



SANS SUCRE

| Semaine | Du | 26 octobre 2020 | 01 novembre 2020 |
|--------------------------------|---|--|---|
| 44 | MENU 1 | MENU 2 | Choix |
| Lundi 26 octobre | Salade de haricots beurre Chou farci Boulgour Coulommiers Raisin blanc | Taboulé Jambon blanc Gratin de chou fleur et pomme de terre Fromage blanc Purée de pomme coing | Menu 1 Potage Cultivateur Salade verte Poulet Menu 2 Steak haché |
| Mardi 27 octobre | Salade de blé aux légumes Sauté de bœuf sauce cantadou, agrumes et potiron Epinards Edam Yaourt aux fruits 0% | Carottes râpées Sauté de porc sauce moutard à l'ancienne Pommes de terre persillées Yaourt nature de la fromagerie Maurice Orange | Menu 1 Potage Légumes variés Salade verte Poulet Menu 2 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 Petit Moulé ail et fines herbes Moelleux cacao sans sucre | Menu 1 Potage Choisy Salade verte Poulet Menu 2 Jambon |
| Jeudi 29 octobre | Salade verte et croûtons Thon à la tomate basilic Riz Camembert Purée de pêche | Œuf dur mayonnaise Quenelles aux épices Chou braisé Fromage blanc Poire | Menu 1 Potage Andalous Salade verte Steak haché Menu 2 Poulet |
| Vendredi 30 octobre | Salade de champignons persillés Pavé de merlu et citron Purée de courge butternut BIO Mimolette Cake sans sucre | Poireaux vinaigrette Boulettes de mouton sauce Marocaine Blé Yaourt nature Ananas | Menu 1 Velouté de potiron Salade verte Poulet Menu 2 Jambon |
| Samedi 31 octobre | Poivrons à la niçoise Cervelas Obernois 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 Camembert Yaourt aux fruits 0% | Menu 1 Potage légumes variés Salade verte Menu 2 |
| Dimanche 01 novembre | Macédoine Bolognaise de canard Penne Fromage blanc Tarte au flan | Saucisson à l'ail et cornichons Colin lieu sauce à l'oseille Carottes à la crème Fourme d'Ambert AOP Tarte au flan | Menu 1 Potage Crécy 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.

