



PLANNING DES MENUS MOIS DE SEPT / OCT 2021

(Ce menu est établi à titre indicatif, néanmoins des modifications peuvent intervenir en fonction des approvisionnements)

SEMAINE DU 27 au 30 SEPT Le 01 OCT	Lundi 27	Mardi 28	Jeudi 30	Vendredi 01
	Taboulé au thon Yaourt	Salade de carotte Béchamel de morue Pomme de terre Fruit au sirop	Maïs à la vinaigrette Poulet Carotte Vichy Fruit frais	Salade de concombre Court-bouillon de poisson Igname Crème dessert
SEMAINE DU 04 AU 08	Lundi 04	Mardi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
	Laitue / mortadelle Omelette aux champignons Purée de giraumon Dés d'ananas	Soupe à l'oignon Lapin aux olives Gratin de pâte Fruit frais	Salade de choux vert Rôti de veau aux pruneaux Riz florentine Yaourt vanille	Velouté de courgette + fromage Poisson pané Petits pois à la tomate et au basilic Fruit frais
SEMAINE DU 11 AU 15	Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
	Betterave + chiffonnade de laitue Steak de volaille aux hachis de tomate et poivrons Haricot blanc Yaourt aromatisé	Salade de tomate Fricassé d'agneau Purée de papaye Gâteau sec	Piperade Paupiette de veau Pois cassé Fruit frais : banane	Laitue / fromage Couscous de poisson Petits filous
SEMAINE DU 18 AU 22	Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21	Vendredi 22
	Salade de carotte / sardine Bolognaise de légumes + emmental râpé Compote fraîche	Feuilleté au fromage Morue à la ratatouille Riz créole Fruit frais	Maïs + tomates en dés Fricassé de poulet Purée de brocolis Pâtisserie	Fromage / choux chinois Steak haché aux champignons Polenzia Fruit frais

Légumes et fruits crus / légumes et fruits cuits : Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres.
 Viandes, poissons, œufs : Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer.
 Féculents : Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres.
 Produits laitiers : Source de protéines, calcium, vitamines.
 Produits sucrés : Source de plaisir
 Produit gras : Source d'apport d'acides gras

Bon Appétit!

