



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

Bahr el Jebel
Appétit!

