

# OCTOBRE

- Corps gras
- Protéines
- Féculents
- Crudités ou fruits
- Produits
- Végétaux cuits

LUNDI 30	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
Melon Pommes de terre et tomates farcies maison Fromage blanc sur lit de fruits	Carottes aux raisins Sauté d'agneau Blé Fromage Fruit	Houmous maison (bâtonnet carottes/concombres) Escalope de poulet Courgettes sautées Yaourt Prunes	Betterave crue râpée Filet de poisson frais Ratatouille fraîche Gâteau de riz	Salade/œufs durs Gratin de pommes de terre et potiron maison Fromage Fruit

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
Tomates à la vinaigrette Tartinade maison au jambon Salade verte Fromage Fruit	Concombre Steak du boucher Haricots verts Fromage Tarte aux pommes maison	Crudités variées, féta et mimolette Lasagne de saumon Epinards maison Glace	Pêche au thon Rôti de porc Mijoté de lentilles et carottes Entremet caramel	Pomelos Filet de poisson Riz et fenouil poêlés Yaourt bio

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16 Menu japonais	JEUDI 17	VENDREDI 18
Salade de pâtes au pesto Omelette Chou-fleur Fromage Fruit	Radis Veau à la tomate Petits pois Fromage Eclair café/chocolat	Eventail de légumes crus sauce Daïki YAKISOBA (nouilles japonaises) au poulet et crevettes Verrine lait de coco et perle du japon (fraise ou kiwi)	Céleri et carottes râpées aux olives Brochette de poisson frais Semoule et légumes Fromage Purée de fruits	Endives aux noix Saucisse Pois cassés Fromage Fruit

