

Menus du 7 au 11 novembre 2022

| lundi 7 | mardi 8 | mercredi 9 | jeudi 10 | vendredi 11 |
|---|---|------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves aux pommes ● Paupiette de veau sauce champignons ● Penne rigate semi-complète ● Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> ● Semoule aux pois chiches ● Légumes* couscous d'automne au bouillon ● Chanteneige ● Flan nappé au caramel | | <ul style="list-style-type: none"> ● Velouté de butternut au fromage frais ● Gratin de pommes de terre au saumon et aneth ● Salade verte ● Fruit de saison |  |

* Potimarron, carottes, navets, oignons.

Menus du 14 au 18 novembre 2022

Le tour de France des régions

| lundi 14 | mardi 15 | mercredi 16 | jeudi 17 | vendredi 18 |
|--|--|-------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Salade aux dés d'edam et croûtons ● Chipolatas grillées ● Lentilles aux dés de carottes ● Smoothie aux fruits | <ul style="list-style-type: none"> ● Bœuf Bourguignon ● Boulgour ● Montboissié ● Fruit de saison | | <ul style="list-style-type: none"> ● Pommes de terre nordistes ● Quiche au Maroilles ● Salade de chicons ● Compote pommes coings  | <ul style="list-style-type: none"> ● Filet de poisson frais à la crème ● Fondue de poireaux et riz ● Gouda ● Fruit de saison |

* Pommes de terre, fromage blanc, moutarde à l'ancienne, échalote.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

Région

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



☑ **Cuisine maison** : les viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

☑ **Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

Menus du 21 au 25 novembre 2022

| lundi 21 | mardi 22 | mercredi 23 | jeudi 24 | vendredi 25 |
|---|--|-------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●● Velouté de lentilles corail (lentilles corail, carottes, oignons, crème) ●● Gratin de macaronis ●● Sauce tomate* ●● Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> ●● Salade de boulgour* ●● Poulet rôti ●● Haricots verts à la forestière ●● Yaourt fermier sucré | | <ul style="list-style-type: none"> ●● Duo de râpé* ●● Tartiflette ●● Salade verte ●● Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> ●● Salade de chou chinois à l'emmental ●● Filet de poisson frais sauce potiron ●● Blé tendre ●● Brownie au chocolat |
| <small>* Concassée de tomates, oignons, purée de pois chiches, ail, cumin.</small> | <small>* Boulgour, dés de fromage et de tomates, olives émincées, vinaigrette.</small> | | <small>* Carottes, céleri rave, vinaigrette.</small> | |

Menus du 28 novembre au 2 décembre 2022

| lundi 28 | mardi 29 | mercredi 30 | jeudi 1 | vendredi 2 |
|--|--|-------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●● Feuilleté au fromage ●● Bœuf aux olives ●● Carottes vichy ●● Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> ●● Potage de légumes ●● Colombo de poisson et moules à la crème ●● Riz basmati ●● Crêpe de froment sucrée | | <ul style="list-style-type: none"> ●● Salade de pommes de terre* ●● Sauté de porc à la coriandre ●● Petits pois ●● Yaourt fermier aromatisé | <ul style="list-style-type: none"> ●● Carottes râpées ●● Ty pavé végétal Savoyard* ●● Salade vinaigrette balsamique ●● Fruit de saison |
| | | | <small>* Pdt, cervelas, cornichons, échalote, vinaigrette.</small> | <small>* Savoyard= sauce béchamel, crozets au sarrasin, raclette.</small> |

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeu
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



Cuisine maison : les viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

Menus du 5 au 9 décembre 2022

| lundi 5 | mardi 6 | mercredi 7 | jeudi 8 | vendredi 9 |
|---|---|------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Céleri sauce moutarde et fromage blanc Sauté de dinde vallée d'Auge Blé tendre et brocolis Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> Betteraves aux poires Lasagnes à la bolognaise Salade verte Panna cotta au coulis de fruits rouges | | <ul style="list-style-type: none"> Œuf dur mayonnaise Galette de blé noir sauce mornay Julienne de légumes* Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> Jambon grillé sauce champignons Haricots beurre persillés Tome Catalane Clafoutis cerises |

* Carottes oranges, céleri rave, carottes jaunes, oignons, ail, huile d'olive.

Menus du 12 au 16 décembre 2022

| lundi 12 | mardi 13 | mercredi 14 | jeudi 15 | vendredi 16 |
|---|--|-------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Taboulé aux fruits secs Poisson pané Chou fleur béchamel Fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes à la vache qui rit Omelette sauce provençale Coquillettes Crème dessert à la vanille | | <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; border: 2px solid gold;"> Repas de Noël </div> | <ul style="list-style-type: none"> Salade multicolore* Boulettes d'agneau Crème de carottes au cumin Fromage blanc fermier sur lit de compote |

* Tortis multicolores, dés de mimolette, maïs, vinaigrette.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



Cuisine maison : les viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.