



Menus du portage à domicile, centre de séjour Péri et Résidence autonomie Pierre Sémard

OCTOBRE

5 Lundi Taboulé Sauté de bœuf aux olives Duo de haricots Verchicors BIO et son pain BIO Flan vanille	6 Mardi Salade de concombres et tomates Poisson à la napolitaine Riz pilaf Yaourt nature Pomme	7 Mercredi Salade de perles Escalope de volaille sauce champignons Julienne de légumes Emmental Carpaccio d'ananas	8 Jeudi Salade coleslaw Oeufs brouillés à la portugaise Pommes de terre vapeur Tomme blanche Raisin	9 Vendredi Salade verte aux dés de fromage Quinoa BIO pilaf Epinards à la crème Faisselle au coulis de fruits rouges Madeleine	10 samedi Filet de maquereaux sauce moutarde Escalope viennoise Poêlée campagnarde Maroilles Tarte au citron
---	--	--	---	---	--

Semaine de l'alimentation durable

12 Lundi Potage Epeautre pilaf aux courgettes et aux tomates Lentilles au curry Yaourt BIO du Trièves Aux myrtilles Pomme Gala BIO	13 Mardi Salade de pommes de terre Sauté de porc Carottes chermoula Saint Paulin Raisin noir	14 Mercredi Salade de riz BIO Poisson blanc label MSC sauce hollandaise Brocolis sautés Fromage blanc nature Compote pommes framboises BIO	15 Jeudi Salade d'endives BIO et dés de mimolette Saucisse de volaille BIO Semoule de couscous BIO Saint Félicien BIO et son pain BIO Crème dessert au chocolat BIO	16 Vendredi Carottes et betteraves crues râpées BIO Spaghetti BIO à la carbonara au saumon label Global Gap Yaourt nature BIO du Trièves Dés de poires cuites BIO	17 samedi Tarte au poireau Paupiette de veau Salsifis Bleu Fruit de saison
---	--	---	---	---	--



L'alimentation durable préserve l'environnement, la biodiversité, l'eau, les sols et les ressources naturelles, et respecte le bien-être des animaux.



Produits issus de l'agriculture biologique



Produits locaux Ou circuits courts



Autres produits labellisés : Label rouge, MSC, AOC, Global Gap...

* Sous réserve de modifications

19

Lundi

Chou blanc râpé aux raisins
vinaigrette

Omelette aux champignons

Petits pois à la française

Camembert

Crème dessert vanille BIO

20

Mardi

Tarte aux 3 fromages

Boulettes de pois chiches

Courgettes BIO à l'ail

Yaourt nature et confiture

Fruit de saison

21

Mercredi

Salade verte

Gratin de **poisson** et
fruits de mer

Riz pilaf

Faisselle

Éclair au chocolat

22

Jeudi

Salade de crozets

Sauté de poulet aux pruneaux

Poêlée d'automne

Pont l'évêque AOP

Compote BIO

23

Vendredi

Salade de betteraves rouges,
radis et dés de fromage

Poisson pané

Coquillettes à l'italienne

Petit suisse nature sucré

Fruit de saison

24

samedi

Endives en salade

Diot de Savoie

Gratin dauphinois

Emmental

Fruit de saison

26

Lundi

Salade de pommes de terre

Steak du fromager

Ratatouille

Yaourt du Trièves

Fruit de saison

27

Mardi

Salade de haricots verts

Tomate farcie

Riz pilaf

St Nectaire

Fruit de saison

28

Mercredi

Potage poireaux et pommes de
terre

Rôti de bœuf

Duo épinards-aubergines

Yaourt nature

Tarte aux fruits

29

Jeudi

Salade de lentilles

Boullgour à l'indienne

Carottes chermoula

Faisselle

Fruit de saison

30

vendredi

Salade d'endives aux noix

Poisson sauce pesto

Pâtes au beurre

Tomme BIO

Ile flottante

17

samedi

Quiche lorraine

Cuisse de poulet rôti

Pommes Dauphine

Gruyère

Yaourt aux fruits