

Menus du portage à domicile, centre de jour Péri et Résidence autonomie P. Sémar



OCTOBRE



Un cookie issu du commerce équitable sera offert aux convives !



4

Lundi

Salade de tomates

Coeur de **merlu MSC**
Au coulis de poivron

Riz pilaf

Saint Paulin

Purée de pêche

5

Mardi

Salade de **quinoa**
(Dès de concombres et toma
olives noires)

Gigot d'agneau au thym

Chou fleur et brocolis

Fromage blanc

Petit Beurre

6

Mercredi

Œuf dur mayonnaise

Gratin de quenelles natures

Petits pois au jus

Brie

Banane

7

Jeudi

Rillette de sardine

Sauté de veau à l'ancienne

Duo de courgettes et pommes de terre

Petit suisse fruité

Pomme Gala

8

Vendredi

Salade verte
Aux dés de fromage

Quinoa BIO pilaf

Epinards à la crème

Faisselle au coulis de fruits rouges

Madeleine

9

samedi

Allumettes au fromage

Côtes de porc sauce charcutière

Chou de Bruxelles au jus

Reblochon

Poire

Quinzaine de la transition alimentaire du 11 au 22 octobre ! L'écologie dans les assiettes !

Changer le système pour que l'alimentation soit à la fois meilleure pour notre santé, meilleure pour nos producteurs et meilleure pour notre planète !

**Voyage culinaire
Dans nos régions !**



Lundi 11

Balade en Provence !

Salade de riz niçoise
(riz, poivrons, olives, œufs et thon)

Poisson MSC

Sauce provençale

Ratatouille provençale

Tomme grise de chèvre AOP

Raisin

Mardi 12

Et si on allait dans le Nord ?

Salade iceberg et endives

Carbonnade flamande

Pommes de terre vapeur

Mimolette

Tarte au flan

Mercredi 13

Voyage en bord de Seine !

Salade de pâtes à la Parisienne

Sauté de veau de la région à la Parisienne

Haricots verts persillés

Fromage blanc

Macaron

Jeudi 14

Tous à l'Ouest !

Brisures de chou fleur sauce fromage blanc

Saucisse de Toulouse

Lentilles

Fromage Ossau-Iraty AOP

Pain de Belledonne

Pomme Gala

Vendredi 15

Et si on restait en Dauphiné !

Salade verte aux noix et Brique du Vercors

Caillette

Gratin dauphinois

Yaourt nature du Theys

Poire

Samedi 16

Quiche Lorraine

Choucroute garnie

Munster

Mousse au chocolat

**Les circuits courts
Et produits locaux**



Lundi 18

60% des repas sont composés avec des produits locaux ou issus de circuits courts

Salade coleslaw

Hachis parmentier
Végétarien

Fromage blanc à la fraise

Pomme golden

Mardi 19

Salade de **pommes de terre**

Quenelles de St Jean
Sauce crème

Carottes vichy

Délice de Chartreuse

Pain de Belledonne

Raisin noir

Mercredi 20

Salade de **crozets**

Poisson MSC
Sauce hollandaise

Gratin de potimarron

Fromage blanc nature

Compote de pommes fraises

Jeudi 21

Salade verte

Sauté d'agneau

Semoule

Carré du Trièves
Pain de Belledonne

Dessert chocolat

Vendredi 22

Carottes et betteraves râpées

Carbonara aux **deux poissons MSC**

Spaghettis

Yaourt nature du Vercors

Poire

Samedi 23

Tarte aux poireaux

Paupiette de veau

Salsifis

Bleu de Bresse

Prune

25

Lundi

Tarte aux 3 fromages

Omelette au fromage

Carottes persillées

Camembert

Cocktail de fruits

26

Mardi

Salade verte

Croziflette lardons

Yaourt nature

Pomme Gala

27

Mercredi

Chou blanc et rouge vinaigrette

Boule beef sauce tomate

Purée de pommes de terre

Yaourt aux fruits

Raisins blancs

28

Jeudi

Pâté croûte de volaille cornichons

Sauté de poulet Label Rouge au citron

Poêlée 4 saisons

Tomme noire

Poire

29

Vendredi

Carottes râpées et radis émincés

Filet de poisson pané

Coquillettes au boursin

Petit suisse sucré

Gaufre au sucre glace

30

samedi

Endives en salade

Diot de Savoie

Gratin dauphinois

Emmental

Eclair au chocolat



LEGENDE :



Viandes de France



Produits issus de l'agriculture biologique



Produits locaux Ou circuits courts



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

* Sous réserve de modifications