



## Octobre 2019

<b>30 septembre</b> <b>Lundi</b> Salade de tomates Coeur de merlu au coulis de poivron <b>Riz Madras BIO</b> Saint Paulin Liégeois vanille chocolat	<b>1</b> <b>Mardi</b> Concombre vinaigrette Nugget's de volaille Purée de carottes et de pommes de terre Fromage blanc Fruit de saison	<b>2</b> <b>Mercredi</b> Tarte aux légumes Steak haché de bœuf sauce roquefort Poêlée chou fleur et brocolis Brie Fruit de saison	<b>3</b> <b>Jeudi</b> Rilette de sardine <b>Spaghettis BIO à l'huile d'olive</b> Duo de courgettes Bûche de chèvre Fruit de saison
<b>7</b> <b>Lundi</b> Taboulé Sauté de dinde aux olives Duo d'haricots <b>Verchicors BIO et son pain BIO</b> Flan vanille	<b>8</b> <b>Mardi</b> Salade coleslaw Oeufs brouillés à la portugaise Pommes de terre vapeur Fromage blanc Fruit de saison	<b>9</b> <b>Mercredi</b> Salade de perles Escalope de volaille sauce champignons Julienne de légumes Emmental Cocktail de fruits	<b>10</b> <b>Jeudi</b> Salade verte surimi <b>Quinoa BIO pilaf</b> Epinards à la crème Yaourt nature Abricots au sirop
<b>14</b> <b>Lundi</b> Salade de riz Cubes de poisson sauce hollandaise Brocolis sautés <b>Yaourt nature BIO</b> Fruit de saison	<b>15</b> <b>Mardi</b> Feuilles de laitue <b>Sauté de porc BIO</b> Omelette nature Carottes et pommes de terre sautées Tartare ail et fines herbes Crème dessert chocolat	<b>16</b> <b>Mercredi</b> Endives mimolette Merguez sauce tomate Semoule de couscous Saint Félicien et <b>son pain BIO</b> Fruit de saison	<b>17</b> <b>Jeudi</b> Carottes râpées <b>Epeautre BIO pilaf dés de courgettes et tomates</b> Lentilles au curry Fromage blanc nature Donut's
<b>21</b> <b>Lundi</b> Chou rouge vinaigrette Omelette champignons Petits pois à la française Camembert Crème dessert vanille	<b>22</b> <b>Mardi</b> Macédoine de légumes Encornets à l'armoricaine Riz pilaf Faisselle Compote	<b>23</b> <b>Mercredi</b> Asperges vinaigrette Sauté de veau aux pruneaux Poêlée d'automne Pont l'évêque Fruit de saison	<b>24</b> <b>Jeudi</b> Tarte aux 3 fromages Falafels <b>Courgettes BIO à l'ail</b> Yaourt nature Fruit de saison
<b>28</b> <b>Lundi</b>	<b>29</b> <b>Mardi</b>	<b>30</b> <b>Mercredi</b>	<b>31</b> <b>Jeudi</b>

Salade de pommes de terre	Céleri rémoulade	Potage poireau et pommes de terre	Endives aux noix
Steak du fromager	Tomate farcie	Rôti de porc	Poisson nature
Ratatouille	Riz pilaf	Mélange épinards aubergine	Pâtes Torti au pesto
Petit suisse aux fruits	St Nectaire et son pain de campagne	Yaourt nature	Tomme blanche
Fruit de saison	Crème dessert vanille	Tarte aux fruits	Fruit de saison

# à domicile



<b>4</b> <b>Vendredi</b> Salade verte Quenelle sauce tomate <b>Boulgour BIO aux épinards</b> Petit Suisse aux fruits Tarte aux pommes	<b>5</b> <b>Samedi</b> Allumettes au fromage Côte de porc sauce charcutière Chou de Bruxelles au jus Reblochon Fruit de saison
---	--

<b>11</b> <b>Vendredi</b> Salade de betterave et maïs Boule-beef sauce tomate Riz Tomme blanche Fruit de saison	<b>12</b> <b>Samedi</b> Filet de maquereau sauce moutarde Escalope viennoise Poêlée de légumes Maroilles Tarte au citron
---	--

<b>18</b> <b>Vendredi</b> Potage Carbonara au saumon fumé Spaghettis Tomme blanche Fruit de saison	<b>19</b> <b>Samedi</b> Asperges vinaigrette Paupiette de veau Pâtes au beurre Bleu Fruit de saison
--	---

<b>25</b> <b>Vendredi</b> Radis émincés et betteraves rouges Poisson pané Coquillettes à l'italienne Gouda Cocktail de fruits	<b>26</b> <b>Samedi</b> Endives en salade Diot de Savoie Gratin dauphinois Emmental Fruit de saison
---	---

<b>1</b> <b>Vendredi</b>	<b>2</b> <b>Samedi</b>
-----------------------------	---------------------------

Sous réserve de modification

Avocat mayonnaise	Quiche lorraine
Caillette au jus	Cuisse de poulet rôti
Cardons	Pommes Dauphine
Saint Marcellin	Gruyère
Mousse au chocolat	Yaourt aux fruits