



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 OCTOBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Scolaire 4C 1Bio/jour - Déjeuner

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

LUNDI

Filet de colin à l'estragon
Pommes de terre sautées
P'tit cottentin nature
Compote de pommes **BIO**

L Taboulé
L Rôti de porc au jus
L Carottes fraîches sautées
B Fruit **BIO** de saison

L Tortillas et houmous
L Dahl de lentilles corail
L Riz camarguais **BIO**
B Yaourt nature **BIO**



MARDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Boulettes de bœuf au jus
Choux braisés
Mousse au chocolat

L Salade verte **BIO**
L Tortellini ricotta épinards
L Liégeois au chocolat

L Merguez à l'orientale
B Pâtes tricolores
L Mimolette
L Beignet à la framboise

MERCREDI

Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Tomme blanche
Fruit **BIO** de saison

L Cordon bleu
L Haricots verts **BIO** persillés
L Petit suisse aromatisé
B Gâteau aux pépites de chocolat du chef

L Tajine de bœuf aux fruits secs
L Semoule
L Coulommiers
L Fruit de saison

JEUDI

Sauté de bœuf aux oignons
Ratatouille et riz
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison

L Macédoine mayonnaise
L Cabillaud sauce provençale
L Riz pilaf
B Fruit **BIO** de saison

L Cake du chef à la tomate
L Assortiment de viandes (choucroute)
L Choux (choucroute) et pommes vapeur
B Plateau de fromages

VENREDI

Tortillas pomme de terre et oignons
Légumes façon wok
Yaourt nature **BIO**
Fougasse à la fleur d'oranger du chef

L Salade de coquillettes
L Paupiette de veau au jus
L Chou fleur à la béchamel
B Fruit **BIO** de saison

L Friand au fromage
L Rillettes de thon individuelle (x2)
L Légumes en bâtonnet
B Mousse au chocolat

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

