

NOUVEAU un produit **BIO**
chaque jour !

MENU

seniors

OCTOBRE 

La Cuisine centrale se réserve la possibilité de modifier le menu en fonction des arrivages et des contraintes du marché, tout en respectant l'équilibre nutritionnel.

Les plats proposés dans les repas sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, sulfite, lupin et mollusques.

Pour les repas de substitution, une autre viande sera servie.



LUNDI 5

Sardine à l'huile et beurre
Petit salé
Lentilles
Saint-Nectaire
Fruit de saison **(BIO)**

MARDI 6

Avocat aux crevettes
Saumonette aux câpres
Brocolis
Yaourt nature **(BIO)**
Fruit frais

MERCREDI 7

Tarte aux oignons
Sauté d'agneau aux fruits secs
Haricots verts **(BIO)**
Camembert
Cocktail de fruits et biscuit

JEUDI 8

Carottes râpées au citron
Cuisse de poulet rôti
Riz à la tomate
Tomme blanche
Flan caramel **(BIO)**
et biscuit

VENDREDI 9

Radis rose et beurre
Filet de saumon aux agrumes
Purée de betterave rouge
Yaourt à la fraise
Bavarois aux fruits rouges

LUNDI 12

SEMAINE DU GOÛT
REPAS HAUTS DE FRANCE

Betteraves vinaigrette **(BIO)**
Aiguillettes de poulet sauce aux maroilles
Purée
Mimolette
Gaufre liégeoise et sucre glace

MARDI 13

SEMAINE DU GOÛT
RÉGION NORMANDIE

Tarte au fromage
Cuisse de lapin au cidre
Tagliatelles
Fromage blanc au lait entier
Compote de pomme **(BIO)**
et galette pur beurre

MERCREDI 14

SEMAINE DU GOÛT
RÉGION ILE DE FRANCE

Potage Saint-Germain
Bavette à l'échalote sauce mironton
Petits pois fermière **(BIO)**
Coulommiers
Paris-Brest

JEUDI 15

SEMAINE DU GOÛT
RÉGION AUVERGNE

Salade composée et roquefort
Potée auvergnate
Bûche mi-chèvre
Fruit de saison

VENDREDI 16

SEMAINE DU GOÛT
RÉGION AQUITAINE

Salade landaise
Axa de veau
Haricots plats
Tomme grise
Fruit frais **(BIO)**

LUNDI 19

Filet de hareng avec pommes à l'huile
Pintade rôti
Champignons et salsifis
Brie
Crème vanille et biscuit

MARDI 20

REPAS BRETON

Salade composée (mâche, lardons, artichaut)
Filet mignon de porc aux pommes et confit d'oignons
Haricots blancs
Faisselle aux fines herbes
Far breton aux pruneaux

MERCREDI 21

Salade Coleslaw
Côtes d'agneau
Purée d'épinards
Yaourt nature **(BIO)**
Cocktail de fruits et biscuit

JEUDI 22

Taboulé **(BIO)**
Sauté de porc
S/P : sauté de dinde
Petits pois et carottes
Bresse bleu
Fruit

VENDREDI 23

Salade batavia aux croûtons
Filet de daurade
Pommes vapeur
Cantal
Compote de poire-pomme et biscuit **(BIO)**

LUNDI 26

Saucisson panaché et cornichon
Bouchées à la Reine
Riz pilaf
Brie **(BIO)**
Poire au chocolat et amandes

MARDI 27

Salade de laitue
Cassoulet
Toulousain
Petit filou
Fruit de saison **(BIO)**

MERCREDI 28

Pizza tomate et fromage
Rôti de veau
Flageolets
Tomme grise
Fruit **(BIO)**

JEUDI 29

Carottes râpées aux raisins
Couscous merguez et poulet
Rouy
Mousse au chocolat au lait et biscuit

VENDREDI 30

Salade de pommes de terre **(BIO)**
Filet de merlu
Épinards à la crème
Yaourt au sucre de canne
Fruit