

Le + 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 4

Sardine au citron
Aiguillettes de poulet
sauce champignons
Penne semi-complète **(BIO)**
Faisselle
Fruit de saison

MARDI 5

Salade laitue aux pignons
Rôti de veau
Purée de brocolis
Mimolette
Lacté vanille **(BIO)**
et biscuit

MERCREDI 6

Salade de tomate et thon
Sauté de bœuf sauce piquante (cornichon, oignon)
Semoule
Coulommiers **(BIO)**
Compote de poire
et biscuit

JEUDI 7

Salade de pois chiche, tomate et féta
Emincé de porc
Petits pois carottes
Yaourt nature
Fruit de saison **(BIO)**

VENDREDI 8

Carottes râpées aux raisins **(BIO)**
Filet de hoky aux agrumes
Duo de courgettes gratinées
Tomme grise
Semoule au lait et biscuit

SEMAINE DU GOÛT : Les trésors de France

LUNDI 11

Betterave et cœur de palmier
à la moutarde ancienne
Escalope de dinde
sauce aux pruneaux d'Agen
Riz pilaf
Saint Nectaire AOP
Fruit de saison **(BIO)**

MARDI 12

Batavia vinaigrette à l'échalote
Pavé de saumon à l'oseille
Tortis gratinées
Petit suisse
Banane **(BIO)**
au chocolat et chantilly

MERCREDI 13

Panais rémoulade aux pommes
Pavé de bœuf sauce poivre
Purée façon Truffade (Cantal AOP)
Tomme Auvergne **(BIO)**
Mousse aux fruits et
Langue de chat

JEUDI 14

Salade de Riz IGAP de Camargue (mimolette et pesto)
Rôti de porc
Haricots verts
Fromage blanc
Fruit frais **(BIO)**

VENDREDI 15

Taboulé **(BIO)**
Colin d'Alaska sauce aux herbes
Gratin de chou-fleur aux épices
Camembert
Fruit de saison

LUNDI 18

Filet de hareng pomme à l'huile
Cuisse de poulet rôti
Salsifis et champignons
Tomme blanche
Flan nappé caramel **(BIO)**
et biscuit

MARDI 19

Salade d'Automne (batavia, pomme, noix, croûtons)
Cassoulet
Toulousain
Emmental **(BIO)**
Liégeois au café
et biscuit

MERCREDI 20

Friand au fromage
Rôti de bœuf
Brocolis et champignons
Carré de l'Est
Fruit frais **(BIO)**

JEUDI 21

REPAS BRETON

Artichaut frais vinaigrette
Cotriade
Bretonne
Faisselle aux herbes
Crêpe au caramel

VENDREDI 22

Avocat aux crevettes
Filet de poisson meunière citron
Epinards à la crème
Edam **(BIO)**
Eclair au chocolat

LUNDI 25

Poireau vinaigrette
Sauté de dinde à la Lyonnaise (oignon, ail, curry, persil)
Tagliatelles
Yaourt brassé lait entier **(BIO)**
Fruit frais

MARDI 26

Salade Landaise (batavia, magret, œuf poché)
Dos de cabillaud à la Normande
Purée de courge butternut **(BIO)**
Saint-Paulin
Ile Flottante au caramel
et biscuit

MERCREDI 27

Champignons à la Grecque
Hachis Parmentier de bœuf
Salade laitue aux pignons
Bûche mélange
Yaourt brassé framboise/abricot **(BIO)**
et biscuit

JEUDI 28

Saucisson sec cornichon
Rôti de veau au romarin
Gratin de poireaux et riz
Fromage aux noix
Fruit de saison **(BIO)**

VENDREDI 29

Endives aux noix
Pavé de hoky à la Niçoise (anchois, olive, câpre, citron)
Courgettes et boulgour
Brie **(BIO)**
Fruit au sirop et biscuit
et biscuit