

Le + un produit **BIO**
chaque jour !

MENU

Séniors

MARS

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 28

Poireau vinaigrette
Couscous poulet / merguez
et ses légumes
Yaourt nature **(BIO)**
Compote de pomme
et biscuit

MARDI 1

Laitue vinaigrette
et pignons
Saumonette aux câpres
Tortis **(BIO)**
Buche mi- chèvre
Mousse au chocolat
et biscuit

MERCREDI 2

Betterave rouge **(BIO)**
et 1/2 œuf
Rôti de bœuf
Purée
Cantal
Fruit de saison

JEUDI 3

Salade de pépinettes
Rôti de porc
Haricots beurre
Bresse bleu
Fruit frais **(BIO)**

VENDREDI 4

Sardine au citron
Pavé de colin
Ebly à la tomate
Carré de l'Est **(BIO)**
Fruit frais

LUNDI 7

Salade cœur de palmier
Rognons de bœuf
Tagliattelles
Fromage aux noix
Cocktail de fruits **(BIO)**
et biscuit

MARDI 8

Salade iceberg et croûtons
Chou farci
Riz pilaf
Edam **(BIO)**
Yaourt aux fruits mixés
et biscuit

MERCREDI 9

Avocat aux crevettes
Pintade rôtie
Printanière de légumes
Fromage blanc **(BIO)**
Fruit frais

JEUDI 10

Carottes râpées au citron
Sauté de porc
Haricots verts **(BIO)**
Munster
Tarte aux prunes

VENDREDI 11

Terrine de légumes mayonnaise
Filet de saumon sauce
agrumes
Pommes vapeur persillées
Pyrénées
Flan chocolat **(BIO)**
et biscuit

LUNDI 14

Salade de lentilles
Cuisse de lapin à la moutarde
Jardinière de légumes
Coulommiers **(BIO)**
Fruit de saison

MARDI 15

Salade batavia et asperges
Dos de cabillaud
Purée de betterave
Emmenthal
Compote pomme / figue **(BIO)**
et biscuit

MERCREDI 16

Céleri rémoulade **(BIO)**
Pavé de bœuf au poivre
Gratin de blettes
Comté
Flan pâtissier

JEUDI 17

REPAS ANTILLAIS
Salade au crabe et mangue
Rougail saucisse
Riz aux haricots rouges
Faisselle
Ananas et banane rôtis
et biscuit

VENDREDI 18

Œuf mayonnaise
Filet de hoky basquaise
Boulgour **(BIO)**
Saint-Nectaire
Fruit frais

LUNDI 21

Champignons à la Grecque
Sauté de dinde
Coquillettes **(BIO)**
Livarot
Fruit frais

MARDI 22

Céleri rémoulade
Cassoulet
Yaourt au sucre de canne
Fruit **(BIO)**

MERCREDI 23

Tomate et surimi
Côtes d'agneau
Riz pilaf **(BIO)**
Mimolette
Fruit au sirop
et biscuit

JEUDI 24

Carottes râpées à l'orange
Potée au chou vert
Emmenthal **(BIO)**
Liégeois chocolat
et biscuit

VENDREDI 25

Salade de laitue et féta
Gratin Provençal
(poisson, courgette,
pommes de terre)
Petit suisse
Compote pomme / banane **(BIO)**
et biscuit

LUNDI 28

Tomate mozzarella **(BIO)**
Rôti de dinde
Purée verte
Yaourt nature
Fruit

MARDI 29

Concombre à la menthe **(BIO)**
Tomates farcies
Riz créole
Gouda
Ile flottante

MERCREDI 30

Tarte au thon
Rôti de veau aux champi-
gnons
Gratin de pâtes
Fromage blanc
Fruit **(BIO)**

JEUDI 31

Saucisson panaché
cornichon
Goulasch de bœuf
Pommes pins
Camembert **(BIO)**
Fruit frais

VENDREDI 1

Salade batavia
Filet de poisson meunière
Épinards à la crème **(BIO)**
Chèvre cendré
Gâteau basque