

OCTOBRE-NOVEMBRE 2014

	Du 6 au 10	Du 13 au 17	Du 3 au 7 novembre	Du 10 au 14	Du 17 au 21
LUNDI	Salade d'ébly au gouda Rôti de porc Courgettes (bio ?) à la crème et au paprika Pomme bio	Salade de lentilles bio Jambon, poireaux, béchamel Fromage blanc bio ½ kiwi (bio ?)	Taboulé (semoule bio) Sauté de porc à la provençale Haricots verts Fromage Pomme bio	Betteraves rouges, kiwi Chili con carne Yaourt bio	Potage de légumes (bio ?) Emmental râpé Poulet basquaise Riz ½ complet bio Fruit
MARDI	Betteraves rouges râpées (bio) Tajine d'agneau Semoule de couscous ½ complète bio Yaourt bio	Carottes râpées, comté Lapin sauce au cidre Pâtes ½ complètes bio Compote	Radis noirs (bio) râpés au cantadou Kebab Frites Yaourt bio	FERIE	Gnocchi (semoule bio) Bœuf à la tomate et au gingembre Choux fleur (bio ?) Fromage Fruit
JEUDI	Radis, tome blanche Fricassée de dinde Brocolis (bio ?) Gâteau aux pépites de chocolat	Potage de légumes (bio ?) Emmental râpé Hachis parmentier Salade (bio ?) Fruit	Avocats Bœuf printanier (carottes, navets, flageolets) Flan vanille bio et sa mousse de mangue	Concombres ? (bio ?) Rôti de veau Purée de potimarron Fromage blanc bio	Pamplemousse Colcannon (purée de pommes de terre et chou vert) Saucisson, saucisse (Loussouarn) Yaourt bio
VENDREDI	Salade de haricots verts, mimolette Filet de poisson Pommes de terre Salade (bio ?) Fruit	Toast au fromage de chèvre Filet de poisson Epinards florentine Banane	Potage de légumes (bio ?) Emmental râpé Filet de poisson Sauce moutarde Boulgour ½ complet bio Fruit	Salade (bio ?) Raisons secs, emmental Choucroute de la mer Gâteau à la farine de châtaignes et pommes (bio)	Toast à la riste d'aubergine Filet de poisson Fondue de poireaux Flan chocolat bio

Menus établis selon les recommandations du GERMCN .

Les menus peuvent être modifiés en fonction des livraisons.