



OCTOBRE 2022

MENUS



Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
Salade de chou rouge Escalope de dinde Pomme de terre vapeur Petit suisse Compote de pomme BIO	Betteraves Jambon Braisé Haricots verts/ Flageolets Tomme grise Pomme	Pizza fromage Sauté de bœuf Petit pois/ Carottes Yaourt nature BIO Banane	Salade de maïs Omelette BIO Gratin de choux fleurs Brie Fruit de saison	Coleslaw Filet de colin Riz BIO aux légumes Saint Paulin Tarte aux pommes

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Salade de lentilles Œuf dur Carottes Vichy BIO Gouda BIO Ananas	Orange BIO Sauté d'agneau Semoule aux légumes Fromage blanc Biscuit	Salade verte BIO Steak haché Frites Chèvre Compote de pomme	Carottes râpées Pilon de poulet Riz/ Ratatouille Bûche du Pilât Poire	Salade de tomates Bâtonnet de poisson Haricots verts Yaourt nature Fruit de saison

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Radis beurre Sauté de bœuf Haricots blancs Lait BIO Pêche	Salade de pommes de terre Émincés de dinde Carottes BIO à la crème Tomme blanche Cocktail de fruits	Macédoine Lasagnes aux épinards Yaourt aux fruits Banane	Salade de concombres Filet de colin Purée de pois cassés Fromage blanc BIO Pomme	Salade verte BIO Lentilles Quinoa Camembert Compote

Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Friand au fromage Sauté de bœuf Haricots verts BIO Mimolette Poire BIO	Céleri rave Pâtes BIO à la carbonara Vache qui rit Fruit de saison	Pain/ thon/ mayonnaise Tomate cerise Chips Babybel Compote/ Biscuit	Salade d'avocats Quiche sans pâte aux fromages Camembert BIO Fruits au sirop	Salade de maïs Filet de cabillaud Panais Bûche du Pilât Kiwi

Lundi 31
Salade de haricots verts Sauté de dinde Semoule aux légumes Yaourt nature BIO Fruit de saison

Origines des viandes : France et U.E

Menus validés par une diététicienne le 16/09/22.

Virginie CLAVEN-GALLARD
Diététicienne
15 rue de la République
92100 Nanterre
01 47 38 32 90



Les mardis et vendredis pain BIO (hors vacances).

Bon appétit

Menus modifiables en fonction des cours ou des livraisons.