



Menus élaborés par  
notre diététicienne

## MENUS OCTOBRE 2020 CRECHES GRANDS SANS LAIT SANS GLUTEN

<i>Semaine du 5 AU 9 OCTOBRE 2020</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Carottes râpées	Duo de chou rouge et blanc	Macédoine mayonnaise	Betteraves rouges vinaigrette	Concombres persillés
	Sauté de porc nature	Omelette maison ciboulette	Jambon blanc	Mitonné de bœuf NATURE	Filet de hoki nature
	Petits pois au jus SANS BOUILLON	Quinoa de Lhommaizé SANS BOUILLON	Poêlée de brocolis	Lentilles de Civaux SANS BOUILLON	Haricots verts extra fins sautés
	Purée de pommes	Banane	Purée pomme coing	Purée pomme pruneaux	Purée pommes
goûter	Poire	Purée de pomme	Banane	Raisins	Banane
	Prune	Purée de peches	Poire	Pomme	Purée pomme fraise
	Purée pomme coing	Pomme	Compote pomme rhubarbe maison	Compote banane poire maison	Orange
<i>semaine du gout Semaine du 12 AU 16 OCTOBRE 2020</i>					
	<i>Lundi ITALIE</i>	<i>Mardi AMERIQUE</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi MAROC</i>	<i>Vendredi ANTILLES</i>
midi	Macédoine vinaigrette	Tomate aux épis de maïs	Carottes râpées	Betteraves rouges aux fines herbes	Brocolis aux fines herbes
	Steak haché	Sauté de poulet nature	Rôti de porc nature	Steak haché nature	Filet de limande nature
	Pommes vapeur	Potatoes	Purée de potiron SANS BEURRE SANS LAIT	Purée SANS LAIT NI BEURRE	Poêlée de julienne de légumes
	Purée pomme coing	Kiwi	Purée pomme fraise	Purée de peches	Purée de pommes
goûter	Pomme BIO	Purée pomme fraise	Poire	Orange	Kiwi
	Prune	Banane	Prune	Purée de pommes	Banane
	Purée de pêches	Compote pomme poire maison	Compote pomme banane maison	Abricots secs a réhydrater	Compote pomme pruneaux maison
<i>VACANCES Semaine du 19 AU 23 OCTOBRE 2020</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Salade de pommes de terre au thon	Salade verte au jambon SANS croûtons	Haricots verts mimosa	Betteraves crues râpées	Macédoine mayonnaise
	Grillade de porc au jus	Filet de poulet grillé NATURE	Sauté de veau NATURE	Jambon frais braisé AU JUS	Cœur de colin NATURE
	Poêlée de carottes fraîches	pommes vapeur	Julienne de légumes	Purée de PDT SANS BEURRE NI LAIT	Riz Bio blanc
	Pomme	Purée de peches	Purée de pommes	Banane	Purée de pomme pruneaux
goûter	Purée de poire	Pomme	Poire	Compote banane pomme orange maison	Kiwi
	Purée pomme coing	Orange	Kiwi	Purée pomme fraise	Pomme
	Kiwi	Compote banane pomme maison	Compote banane rhubarbe maison	Orange	Compote banane poire maison
<i>VACANCES Semaine du 26 AU 30 OCTOBRE 2020</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi Halloween</i>
midi	Céleri vinaigrette	Haricots verts au jambon	Brocolis SANS dés de brebis	Salade de POMMES DE TERRE jambon petits legumes	Carottes aux oranges sanguines
	Filet de poulet grillé NATURE	Filet de merlu NATURE	Roti de porc au JUS	Sauté de bœuf NATURE	Jambon blanc + Petits pois naturels
	Flageolets Bio SANS BOUILLON	Epinards SANS CREME SANS LIANT	Pommes de terre persillées	Haricots verts extra fins sautés	Poire
	Purée de poires	Banane	Purée de peches	Purée de pommes	Compote pomme banane maison
goûter	Banane	Purée pomme fraise	Orange	Kiwi	Pomme
	Orange	Purée de pommes	Pomme	Purée pomme fraise	Purée de peches
	Purée de pommes	Poire	Compote banane orange maison	Pruneaux	Pomme