



Menus élaborés par
notre diététicienne

SANS GLUTEN

<i>Semaine du 7 AU 11 DECEMBRE 2020</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Macédoine vinaigrette	Carottes d'Ouzilly râpées persillées	Salade de pommes de terre à la Russe (jambon œuf macédoine)	Betteraves rouges ciboulette	Brocolis au jambon
	steak haché nature	Quinoa de l'hommaizé sans bouillon + jambon blanc	Omelette maison ciboulette	steak haché nature	Filet de hoki nature
	Poêlée de choux fleurs BIO persillés		Poêlée de julienne de légumes	Haricots beurres très fins sautés	Riz blanc BIO
	Cotentin nature	Vache qui rit	Camembert	Chèvre	Fromage blanc fermier de Vicq sur Gartempe
	Purée de pêches	Clémentine	Pomme BIO d'Iteuil	Banane	Poire de Bonnes
goûter	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Petits suisses naturels	Yaourt nature	Fromage (Emmental)
	Purée de poires	Compote banane poires maison	Abricots secs réhydrater	Orange	Purée pomme coing
<i>Semaine du 14 AU 18 DECEMBRE 2020</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Céleri rémoulade	Haricots verts BIO ciboulette	Salade de riz au thon et estragon	Carottes râpées persillées	Chou fleur persillé
	Escalope de dinde nature sans bouillon	Grillade de porc nature	Steak haché nature	Filet de limande nature	Filet de poulet nature sans bouillon
	Pommes vapeur	Petits pois sans bouillon	Poêlée de carottes fraîches d'Ouzilly	Epinards à la crème sans liant	Purée de patate douce fraîches de Thurageau
	Yaourt nature	Edam	Saint Paulin	Petit suisse nature BIO	Tomme blanche
	Purée pomme pruneaux	Kiwi	Compote pomme rhubarbe maison	Compote banane orange maison	Clémentine
goûter	Fromage (Tartare ail et fines herbes)	Yaourt nature	Petits suisses naturels	Fromage blanc nature	Yaourt nature
	Purée de pommes	Compote pomme banane maison	Banane	Poire	Compote banane pomme poire maison