



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS MARS 2021 SANS GLUTEN

Semaine du 5 au 12 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Céleri rémoulade	Chou rouge d'Ouzilly au persil	Salade maraichère (haricots verts jambon petits légumes)	Macédoine mayonnaise	Carottes râpées BIO de Thuryseau au cerfeuil
	Aiguillettes de poulet nature SANS BOUILLON	Steak haché nature	Rôti de porc nature	Steak haché nature	Dos de colia nature
	Petits pois carottes SANS BOUILLON	Pommes vapeurs	Poêlée de chou fleur BIO sans bouillon	Pommes vapeurs	Haricots verts sautés BIO
	Yaourt nature	Emmental râpé	Brie	Gouda BIO	Chèvre
goûter	Poire	Purée poire	Kiwi	Compote pomme rhubarbe maison	Banane
	Fromage (Rondelé ail et fines herbes)	Fromage blanc nature	Petits suisses natures	Yaourt nature	Fromage blanc nature
	Purée pomme fraise	Clémentine	Compote banane orange maison	Pruneaux secs (à réhydrater)	Compote pomme banane poire maison
Semaine du 15 au 19 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouge ciboulette	Brocolis au maïs	Chou rouge nature	Chou fleur nature	Chou blanc d'Ouzilly au persil
	Sauté de lapin nature sans bouillon	Steak haché nature	Jambon blanc	Rôti de veau nature	Filet de hoki nature
	Chou vert frais sans bouillon	Pommes de terre persillées	Haricots plats sautés sans bouillon	Epinards à la crème sans liant	Riz blanc BIO
	Yaourt sucré fermier de Vicq sur Gartempe	Edam	Tomme blanche	Petit suisse nature BIO	Fromage blanc nature
goûter	Purée pomme coing	Pomme des Roches Prémaries	Compote banane framboise maison	Orange	Compote pomme banane maison
	Petits suisses natures	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Fromage (Saint Paulin)
	Banane	Purée pomme pruneaux	Poire	Purée pomme	Kiwi
Semaine du 22 au 26 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Salade de riz au jambon maïs basilic	Endives de Maisonneuve à l'emmental	Carottes râpées	Poireaux nature	Betteraves aux fines herbes
	Steak haché nature	Jambon blanc	Jambon blanc + riz	Filet de poulet nature sans	Filet de limande nature
	Poêlée de carottes fraîches sans bouillon	Pommes vapeurs		Poêlée de brocolis	Quinoa de Lhommaizé
	Tartare ail et fines herbes	Cantal	Yaourt nature	Chèvre	Brie
goûter	Kiwi	Compote individuelle BIO	Poire des Roches prémaries	Banane	Orange
	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Fromage (Camembert)	Fromage blanc nature	Petits suisses natures
	Purée de pêches	Pomme des Roches Prémaries	Compote banane orange maison	Purée pêche	Abricots secs (à réhydrater)
Semaine du 29 mars au 2 avril 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Macédoine vinaigrette persillée	Céleri rave d'Ouzilly rémoulade	Brocolis au maïs	Carottes râpées BIO de Thuryseau persillées	Chou rouge d'Ouzilly à la crème
	Steak haché nature	Sauté de dinde nature sans bouillon	Omelette nature	Colin nature	Chipolatas nature
	Riz blanc BIO	Poêlée de chou fleur BIO sans bouillon	Pommes de terre vapeur	Haricots beurre très fins sautés	Lentilles de Civaux sans bouillon
	Cotentin nature	Fromage blanc fermier de Vicq sur Gartempe	Saint Paulin	Yaourt nature	Camembert BIO
goûter	Orange	Purée pomme fraise	Kiwi	Poire	Compote pomme framboise maison
	Yaourt nature	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Fromage (Vache qui rit)	Yaourt nature
	Purée pomme pruneaux	Banane	Compote banane poire maison	Compote pomme banane orange maison	Pomme des Roches Prémarie

Les viandes bovines sont d'origine française (pour confirmation, se référer à l'affichage donné le jour même du menu)

Produit issu de l'agriculture biologique



Producteurs locaux
("Croquez la Vienne")

