



Menus élaborés par  
notre diététicienne

## MENUS MARS 2021 SANS VIANDE

Semaine du 1er au 5 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Céleri remoulade	Chou rouge d'Ouzilly au persil	Salade de pommes de terre au surimi	Macédoine mayonnaise	Carottes râpées BIO de Thurageau au corfouil
	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Dos de colin sauce hollandaise</b>
	Petits pois carottes	Pâtes de la Fabric' d'Alice	Poêlée de chou fleur BIO	Pommes vapeurs	Haricots verts sautés BIO
	Yaourt nature	Emmental râpé	Brie	Gouda BIO	Chèvre
goûter	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 8 au 12 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouge ciboulette	Brocolis au maïs	Velouté de légumes	<b>Chou fleur crème de curcuma</b>	Chou blanc d'Ouzilly au persil
	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Filet de hoki crème (sans fruits de mer)</b>
	Semoule Bio	Pommes de terre persillées	Haricots plats sautés	Epinards à la crème	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 15 au 19 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	<b>Salade de riz au maïs basilic sans jambon</b>	Endives de Maisonneuve à l'emmental	Taboulé à la menthe fraîche	Potage poireaux pommes de terre	Betteraves aux fines herbes
	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	Quiche maison aux petits légumes et chèvre	<b>Poisson avec sauce</b>	Filet de limande sauce aurore
	Poêlée de carottes fraîches	Pâtes fraîches de chez Fiorella	Salade verte	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	Far breton maison
	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 22 au 26 mars 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Macédoine vinaigrette persillée	Céleri rave d'Ouzilly remoulade	Brocolis au maïs	Carottes râpées BIO de Thurageau persillées	Chou rouge d'Ouzilly à la crème
	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	Omelette nature	Colin crème de ciboulette	<b>Poisson avec sauce</b>
	Riz blanc BIO	Poêlée de chou fleur BIO	Pommes de terre vapeur	Haricots beurre très fins sautés	Lentilles de Civaux
	Cotentin nature	Fromage blanc fermier de Vicq sur Gartempe	Saint Paulin	Semoule vanillée maison au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe	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 Prémaries
Semaine du 29 mars au 2 avril 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Salade de pommes de terre au surimi et aneth	Haricots verts BIO mimosas	Chou blanc d'Ouzilly mayonnaise	Velouté de potiron	<b>Salade verte au croustons sans jambon</b>
	<b>Médaillon de merlu à l'aneth</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce + riz</b>	<b>Poisson avec sauce</b>	<b>Poisson avec sauce</b>
	Poêlée de carottes fraîches	Bouillioir bio	Tomme des pyrénées	Tortis 3 couleurs	Haricots blanc bio
	Yaourt nature	Emmental BIO	Purée poire	Brie	Chèvre
goûter	Purée de pomme	Pomme des Roches Prémaries	Yaourt nature	Kiwi	Banane
	Fromage (Rondelé aux noix)	Fromage blanc nature	Pruneaux secs (à réhydrater)	Fromage blanc nature	Petits suisses natures
	Poire	Purée Pomme coing		Gâteau moelleux chocolat maison	Compote pomme rhabarbe maison

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")

