



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS MARS 2021 SANS VIANDE + SANS POISSON

<i>Semaine du 1er au 5 mars 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Céleri remoulade	Chou rouge d'Ouzilly au persil	Salade maraichère SANS JAMBON (haricots verts petits légumes)	Macédoine mayonnaise	Carottes râpées BIO de Thurageau au cerfeuil
	Pommes vapeur	Fondue de poireau frais	Pommes vapeur	ENDIVES SANS BOUILLON	Quinoa de Lhommaizé aux champignons
	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	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
<i>Semaine du 8 au 12 mars 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Betteraves rouge ciboulette	Brocolis au maïs	Velouté de légumes	Chou fleur crème de curcuma	Chou blanc d'Ouzilly au persil
	Legumes cousous	Poêlée de brocolis	Boulgour BIO	Pommes vapeur	Epinards à la creme
	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
<i>Semaine du 15 au 19 mars 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Salade de riz au maïs basilic sans jambon	Endives de Maisonneuve à l'emmental	Taboulé à la menthe fraîche	Potage poireaux pommes de terre	Betteraves aux fines herbes
	Pommes de terre sautées	Poelée de blettes	Quiche maison aux petits légumes et chèvre	Purée de pois cassés BIO sans bouillon	Endives de maisonneuve braisées
	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)
<i>Semaine du 22 au 26 mars 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
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
	chili sans viande	Céréales gourmandes BIO	Poelée de salsifis	Spaghettis BIO	Fondue de poireaux frais
	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 Prémarie
<i>Semaine du 29 mars au 2 avril 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Betteraves rouges au persil	Haricots verts BIO mimosa	Chou blanc d'Ouzilly mayonnaise	Velouté de potiron	Salade verte au crotons sans jambon
	Pennes	epinards ricotta	Endives fraîches braisées + riz	Poelée de juliennes de légumes	Poelée de brocolis
	Poêlée de carottes fraîches	Boulgour 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 rhubarbe 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")

