



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS MAI 2021

SANS GLUTEN

Semaine du 3 au 07 mai 2021

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Salade de riz au thon tomate olives	Brocolis mimosa	Tomates au basilic	Betteraves rouges	Céleri râpé vinaigrette
	Sauté de porc (sauce tomate régime)	Jambon blanc	Steak haché grillé nature	Sot l'y laisse de dinde au jus SANS bouillon	Médailon de merlu (sauce citron régime)
	Haricots beurres très fins sautés SANS bouillon	Lentilles de Civaux SANS bouillon	Pommes vapeurs sautées à l'huile d'olive	Riz blanc nature sans bouillon	Purée de potiron SANS beurre ni lait
	Yaourt nature	Cantal	Tomme des pyrénées	Camembert BIO	St paulin
goûter	Orange	Pomme des Roches Prémaries	Purée de pommes	Kiwi	Pomme des Roches Prémaries
	Fromage (Tartare nature) Purée de pêches	Fromage blanc nature Purée pomme fraise	Petits suisses natures Compote pomme banane maison	Yaourt nature Purée pomme pruneaux	Fromage blanc nature Compote pomme banane kiwi maison

Semaine du 10 au 14 mai 2021

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Sardines + petit beurre	Concombres à la crème	Salade verte et dés de brebis SANS croûtons	FERIE	Radis
	Steak haché grillé nature	Omelette maison persillée	Jambon frais grillé nature		Sauté de lapin nature sans bouillon
	Poêlée de carottes fraîches et pommes de terre SANS bouillon	Riz	Chou fleur poêlée à l'huile SANS béchamel		Petits pois carottes SANS bouillon
	Rondelé aux noix	Emmental râpé	Riz au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe aux abricots secs		Petits suisses nature
goûter	Kiwi	Purée pomme coing	Pomme des Roches Prémaries	Banane	Yaourt nature
	Yaourt nature Purée de poires	Fromage blanc nature Compote banane rhubarbe maison	Fromage (Brie) Compote pomme banane orange maison	Purée de pommes	

Semaine du 17 au 21 mai 2021

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Macédoine vinaigrette	Salade Coleslaw (Carotte, chou blanc, mayonnaise)	Salade de riz jambon tomate mais	Radis + petit beurre	Tomates ciboulette
	Poulet (sauce tombée de champignons régime)	Filet de limande nature	Jambon blanc + pommes vapeur à l'huile d'olive	Emincé de dinde au jus SANS bouillon	Grillade de porc au jus SANS bouillon
	Semoule bio SANS bouillon	Haricots beurre très fins sautés	Edam	Blé bio SANS bouillon	Pommes de terre persillées
	Cantal	Fromage blanc fermier sucré de Vicq sur Gartempe		Chèvre / chèvre fermier de Chauvigny	Fromage blanc nature
goûter	Banane	Compote banane pomme maison	Orange	Purée pomme coing	Banane
	Petits suisses natures Purée pomme fraise	Yaourt nature Pomme des Roches Prémaries	Fromage blanc nature Compote banane framboise maison	Yaourt nature Pruneaux (A réhydrater)	Fromage (Gouda) Purée de poires

Semaine du 24 au 28 mai 2021

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	FERIE	Betteraves rouges	Salade de riz au thon et tomates	Carottes râpées citronnées	Céleri rave mayonnaise
		Steak haché grillé	Filet de poulet grillé aux fines herbes (nature sans bouillon)	Steak haché de bœuf grillé nature	Filet de hoki (sauce tomate régime)
		Pommes vapeur persillées	Poêlée de brocolis	Riz blanc nature sans bouillon	Purée
		Rondelé nature	Yaourt nature	Tomme blanche	Fromage blanc nature
goûter	FERIE	Kiwi	Fraises	Compote banane pomme orange maison	Purée pomme pruneaux
		Petits suisses natures Purée de pommes	Fromage blanc nature Purée de poires	Yaourt nature Banane	Fromage (Chèvre) Orange

Semaine du 31 mai au 4 juin 2021 / Semaine AGRICOLA

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Brocolis persillés	Céleri râpé remoulade	Radis d'Ouzilly + petit beurre	Salade verte, œuf et jambon	Salade grecque (Tomate, concombre, olives noires, origan)
	Rôti de porc (sauce tomate régime)	Escalope de dinde grillée à l'huile d'olive SANS bouillon	Jambon blanc	Rôti de veau NATURE	Filet de limande (sauce citron régime)
	Haricots blancs BIO SANS bouillon	Riz BIO SANS bouillon	Haricots plats persillés SANS bouillon	Purée de pommes de terre fraîches de Journet	Quinoa de Lhonnaizé
	Yaourt sucré fermier de Vicq sur Gartempe	Petit suisse nature BIO + sucre	Emmental BIO	Brie	Chèvre / chèvre fermier de Chauvigny
goûter	Kiwi	Pomme bio des Roches Prémaries	Orange	Fraises	Compote banane kiwi maison
		Fromage (Cotentin ail et fines herbes) Purée de pommes	Fromage blanc nature Compote pomme rhubarbe maison	Yaourt nature Purée pommes fraise	Fromage blanc nature Abricots sec (A réhydrater)

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")

