



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS OCTOBRE 2021

SANS VIANDE SANS POISSON

Semaine du 4 au 10 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Haricots verts aux oignons rouges	Carottes râpées bio de Thurageau au maïs	Chou rouge d'Ouzilly vinaigrette	Salade de riz aux poivrons, tomates SANS dés de jambon	Macédoine vinaigrette fines herbes
	Blé aux raisins secs	Poelée de courgette fraîches	Tarte maison aux poireaux frais et féta	Spaghettis	Purée maison au chou fleurs + tomate au four
goûter	Ratatouille	Semoule bio	Salade verte	Haricots beurrés très fins sautés	Petit suisse nature BIO
	Rondelé nature	Fromage blanc nature	Camembert BIO	Chèvre	Raisins de Neuville
goûter	Purée de pêches	Poire	Banane	Compote banane orange maison	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage (Cantal)	Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Compote pomme poire maison
	Kiwi	Purée pomme fraise	Compote pomme kiwi maison	Abricots secs à réhydrater	
Semaine du 11 au 17 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Céleri rave bio de Thurageau râpé vinaigrette	Haricots verts à l'échalote	Poireaux sauce ravigote	Salade de pâtes au poivron et maïs	Taboulé sans poulet
	Pâtes de la Fabric d'Alice	Poelée d'aubergines	céréales gourmandes	Pommes vapeur	Poelée de courgettes fraîches et poivrons
goûter	bolognaise de lentilles	Petit pois au jus	Poelée de carottes fraîches	Poelée de choux fleurs au paprika	Poelée de courgettes fraîches et poivrons
	Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe	Edam	Chèvre	Brie	Tomme blanche
goûter	Pomme des Roches Prémaries	Kiwi	Compote pomme rhubarbe maison	Raisin de Neuville	Cheesecake maison
	Fromage (Pavé frais 1/2 sel)	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Petits suisses nature
	Purée de pomme coing	Compote banane pomme maison	Banane	Compote pomme banane orange maison	Orange
Semaine du 18 au 24 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Macédoine mayonnaise	Chou rouge d'Ouzilly ciboulette	Carottes bio de Thurageau râpées	Taboulé à la menthe	Salade de concombres persillées
	haricots beurrés	Poelée de brocolis	Poelée de courgettes + purée	Pizza aux 3 fromages	Tomate au four
goûter	Purée de pois cassés bio maison	Riz blanc bio	Fromage blanc nature	Poelée de choux de bruxelles	Quinoa de Lhommaizé
	Yaourt nature	Gouda BIO	Raisins de Neuville	Saint paulin	Chèvre
goûter	Purée pomme	Pomme BIO des Roches Prémaries	Compote pomme rhubarbe maison	Compote pomme banane poire maison	Compote pomme orange maison
	Petits suisses nature	Yaourt nature	Fromage (Camembert)	Yaourt nature	Fromage blanc nature
	Poire	Purée pomme coing	Compote banane framboise maison	Orange	Pruneaux à réhydrater
Semaine du 25 au 31 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves aux graines de courges	Céleri rave d'Ouzilly mayonnaise	Brocolis vinaigrette	Salade verte, croustons et dés emmental	Velouté de potiron
	chou vert braisé	Riz basmati	Poelée d'artichauts	Poelée de carottes	Fondue d'épinards frais
goûter	Boullgour bio	Haricots verts extra fins sautés	Pommes de terre persillées	Haricots blancs BIO	Poelée de carottes fraîches
	Vache qui rit	Fromage blanc fermier sucré de Vicq sur Gartempe	Tomme blanche	Chèvre	Brie
goûter	Purée pomme coing	Poire	Compote de poires fraîches maison	Pomme des Roches Prémaries	Quatre quart maison
	Yaourt nature	Fromage (Bleu)	Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Yaourt nature
	Orange	Compote pomme banane maison	Compote pomme rhubarbe maison	Compote pomme banane kiwi maison	Kiwi
Semaine du 01 au 07 novembre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	FERIE	Macédoine vinaigrette	Céleri râpé nature	Haricots verts mimosa	Chou blanc bio de Thurageau persillé
		Pâtes fraîches de chez Fiorella	Omelette maison ciboulette	Poelée de julienne de légumes	Poelée de brocolis
goûter		Ratatouille sans olives	Epinards à la crème	Petits pois au jus	Riz blanc BIO
		Emmental râpé	Tomme des Pyrénées	Fromage blanc nature	Chèvre
goûter		Banane	Purée de pêche	Pomme des Roches Prémaries	Compote pomme poire maison
		Petits suisses nature	Yaourt nature	Fromage (Camembert)	Fromage blanc nature
	Purée de pomme	Kiwi	Compote banane orange maison	Abricots secs à 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")

