



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS OCTOBRE 2021

SANS VIANDE

Semaine du 4 au 10 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Salade de perles au surimi tomate estragon	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
	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Tarte maison aux poireaux frais et féta	Poisson avec sauce	Brandade de poisson
goûter	Ratatouille	Semoule bio	Salade verte	Haricots beurre très fins sautés	Salade verte
	Rondelé nature	Fromage blanc nature	Camembert BIO	Chèvre	Petit suisse nature BIO
goûter	Purée de pêches	Poire	Banane	Compote banane orange maison	Raisins de Neuville
	Yaourt nature	Fromage (Cantal)	Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Yaourt nature
	Kiwi	Purée pomme fraise	Compote pomme kiwi maison	Abricots secs à réhydrater	Compote pomme poire maison
Semaine du 11 au 17 octobre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Céleri rave bio de Thurageau râpé vinaigrette	Haricots verts à l'échalote	Pommes de terre au thon, tomate et fines herbes	Salade de pâtes au poivron et maïs	Taboulé sans poulet
	Pâtes de la Fabric d'Alice	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce
goûter	Poisson avec sauce	Petit pois au jus	Poêlée de carottes fraîches	Poêlée de choux fleurs au paprika	Poêlée 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
	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce + purée	Poisson avec sauce	Poisson frais crème d'aneth
goûter	Purée de pois cassés bio maison	Riz blanc bio	Fromage blanc nature	Poêlée 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 de poires fraîches 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
	Poisson avec sauce	Dos de colin crème d'olives noires	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Filet de Merlu au beurre blanc
goûter	Boullgour bio	Haricots verts extra fins sautés	Pommes de terre persillées	Haricots blancs BIO	Poêlée 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	Riz à la camarguaise (concombre, carottes, surimi)	Haricots verts mimosa	Chou blanc bio de Thurageau persillé
		Pâtes fraîches de chez Fiorella	Omelette maison ciboulette	Poisson avec sauce	Filet de hoki au curcuma
goûter		Poisson avec sauce	Epinars 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")

