



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023 |

Menu Cournonsec

	Du 04 sept. au 10 sept.	Du 11 sept. au 17 sept.	Du 18 sept. au 24 sept.	Du 25 sept. au 01 oct.
LUNDI	Tomate en salade Tortellini épinards sauce tomate et râpé Compote de pommes BIO	Salade de haricots verts Boulettes de bœuf au jus Blé BIO Yaourt nature	Friand au fromage Omelette du chef Poêlée campagnarde Fruit BIO de saison	Melon BIO Boulettes d'agneau sauce orientale Riz pilaf Compote de poires
MARDI	Salade de pépinettes Rôti de porc au jus* Carottes fraîches sautées Fruit BIO de saison * (Sans porc = pavé fromager)	Melon BIO Tortillas pomme* de terre et oignons Poêlée arlequin Mousse au chocolat	Steak haché sauce barbecue Courgettes persillées Fromage fondu de Brebis Donuts	Nuggets végétal Pommes paillason Coulommiers Fruit BIO de saison Ketchup
MERCREDI	Aiguillettes de poulet au jus* Haricots verts à l'ail Yaourt nature BIO Gâteau aux amandes et coco	Chipolatas* Lentilles au jus Emmental Compote pomme banane BIO * (Sans porc = galette de quinoa à la provençale)	Sauté de porc à la dijonnaise* Pâtes BIO Camembert BIO Flan chocolat * (Sans porc = lentilles aux oignons)	Sauté de volaille aux 4 épices Trio de légumes (carottes,courgettes,salsifs) Yaourt nature BIO Eclair au chocolat
JEUDI	Sauté de veau à la moutarde Semoule Coulommiers Flan vanille nappé caramel	Taboulé Poisson pané et citron Carottes fraîches sautées Fruit BIO de saison	Salade verte BIO Lasagnes du chef Gâteau au yaourt du chef	Filet de colin basquaise Purée de pommes de terre Fromage blanc aromatisé Fruit BIO de saison
VENDREDI	Betteraves en salade Filet de poisson sauce provençale Riz camarguais BIO Fruit BIO de saison	Rôti de dinde à l'italienne Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Fruit de saison	Seiches à l'armoricaine Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit BIO de saison	Salade de perles marines Rôti de porc aux olives* Haricots verts BIO persillés Flan vanille nappé caramel * (Sans porc = pané blé/tomate/mozzarella)

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Menu Cournonsec

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

	Du 02 oct. au 08 oct.	Du 09 oct. au 15 oct.	Du 16 oct. au 22 oct.
LUNDI	Radis et beurre Pavé fromager Légumes façon wok Compote pomme fraise	Tortillas et houmous Omelette du chef Riz camarguais Yaourt nature + brisures de biscuit	Salade de blé à la tomate Rôti de porc au jus * Carottes fraîches sautées Yaourt nature BIO * (Sans porc = samoussa de légumes)
MARDI	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Emincé de volaille au jus Epinards branches et croûtons Fruit BIO de saison	Pignons de poulet rôti Haricots verts BIO persillés Mimolette Donut rose	Salade verte BIO Tortellini épinards sauce tomate et râpé Compote de pommes BIO
MERCREDI	Sauce bolognaise Pâtes BIO Tomme blanche Fruit BIO de saison	Salade de brocolis vinaigrette Tajine de bœuf aux fruits secs Semoule Fruit BIO de saison	Cordon bleu Haricots verts BIO persillés Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison
JEUDI	Paupiette de veau au jus Ratatouille et riz Petit suisse BIO aromatisé Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Filet de colin au pesto Beignets de salsifis Plateau de fromages Crème dessert BIO	Boulettes de bœuf au jus Riz pilaf Brie Fruit BIO de saison
VENDREDI	Crêpe au fromage Filet de hoki sauce julienne Pommes vapeur Fruit BIO de saison	Dips de carottes sauce fromage blanc Viande de volaille choucroute Chou braisé / Pommes de terre Fruit BIO de saison	Salade de pâtes Hoki sauce provençale Purée de courgettes Fougasse à la fleur d'oranger

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

