

# Menus du mois d'Octobre 2013

## Semaine du goût



### Groupes alimentaires

**Bleu** : produits laitiers  
**Marron** : féculents et céréales  
**Rouge** : viande- poisson – œuf  
**Vert** : fruits – légumes  
**Rose** : produits sucrés

### En Italique produit de saison

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction de la disponibilité des produits

Origine de la viande de bœuf : France  
 Origine de la viande de veau : UE

Lundi 30 Septembre  
 Salade de lentilles et tomates  
 Rôti de porc ou jambon de dinde  
 Petits pois carottes  
 Brie  
 Kiwi  
**Goûter** : Yaourt, crêpes

Lundi 7 Octobre  
 Terrine de campagne ou terrine de volaille  
 Tajine d'agneau  
 Céréales gourmandes bio  
 Fromage frais  
 Prunes  
**Goûter** : Lait, pain, confiture

Lundi 14 Octobre  
 Salade de lentilles  
 Escalope de veau sauce marrons  
 Courgettes  
 Comté  
 Poire  
**Goûter** : Jus de pomme, baguette, chocolat à tartiner

Lundi 21 Octobre  
 Macédoine vinaigrette  
 Spaghetti bolognaise de thon  
 Fromage fondu  
 Kiwi  
**Goûter** : Lait, crêpes

Mardi 1er Octobre  
 Concombre vinaigrette  
 Lasagnes de saumon et Epinards bio  
 Fromage fondu  
 Compote bio  
**Goûter** : Banane, pain, chocolat

Mardi 8 Octobre  
 Salade de pâtes mayonnaise  
 Poulet fermier  
 Haricots verts bio  
 Yaourt bio  
 Pomme  
**Goûter** : Lait chocolat, beignet

Mardi 15 Octobre  
 Œuf dur bio mayonnaise  
 Quiche au potiron  
 Salade verte aux noix bio  
 Yaourt  
 Raisin bio  
**Goûter** : Jus multifruits, pain, fromage fondu

Mardi 22 Octobre  
 Chou rouge vinaigrette  
 Couscous d'agneau  
 Camembert  
 Compote  
**Goûter** : Jus multifruits, baguette bio, confiture

Mercredi 2 Octobre  
 Macédoine vinaigrette  
 Veau marengo  
 Riz  
 Petits suisses  
 Orange bio  
**Goûter** : Lait, brioche au chocolat

Mercredi 9 Octobre  
 Betteraves persillées  
 Dos de colin sauce citron  
 Pommes de terre rissolées  
 Fromage à tartiner  
 Compote  
**Goûter** : Poire, baguette, chocolat

Mercredi 16 Octobre  
 Clafoutis aux légumes d'automne  
 Gratin d'épinards au bœuf bio  
 Fromage blanc à la crème de marron  
 Pain d'épices bio aux noix  
**Goûter** : Crème dessert, pain de mie, confiture

Mercredi 23 Octobre  
 Salade de haricots rouges et tomates  
 Galette de sarrasin comté bio  
 Purée de carottes  
 Crème de brebis  
 Orange bio  
**Goûter** : Yaourt, brioche chocolat

Jeudi 3 Octobre  
 Chou blanc vinaigrette  
 Hachis parmentier au bœuf bio  
 Pyrénées – baguette bio  
 Salade de fruits  
**Goûter** : Crème dessert, baguette, confiture

Jeudi 10 Octobre  
 Soupe de légumes  
 Omelette au cantal  
 Salade verte  
 Fromage frais  
 Salade de fruits  
**Goûter** : Jus d'orange, quatre quart

Jeudi 17 Octobre  
 Salade d'endives  
 Eglefin sauce cancoillotte  
 Tagliatelles  
 Chèvre  
 Compote  
**Goûter** : Jus de raisin, brioche

Jeudi 24 Octobre  
 Concombre, tomates et feta  
 Sauté de bœuf aux olives  
 Riz  
 Petits suisses  
 Coupelle de fruits secs  
**Goûter** : Jus d'orange, gaufre

Vendredi 4 Octobre  
 Salade d'haricots rouges et maïs  
 Brochette de volaille  
 Ratatouille  
 Fromage fondu  
 Paris brest  
**Goûter** : Jus de pomme, madeleine

Vendredi 11 Octobre  
 Taboulé  
 Filet de flétan aux amandes  
 Purée de carottes  
 Faisselle au sucre  
 Banane bio  
**Goûter** : Yaourt, pain d'épices

Vendredi 18 Octobre  
 Champignons vinaigrette  
 Gratin de chou fleur aux lardons  
 Fromage fondu  
 Tarte aux pommes  
**Goûter** : Banane, baguette, chocolat

Vendredi 25 Octobre  
 Salade de pâtes et tomates  
 Escalope de dinde  
 Brocolis bio  
 Castelou – baguette bio  
 Eclair au chocolat  
**Goûter** : Pomme, pain, chocolat