



## Menus octobre 2021 ALAE/ALSH (ALSH en grisé)

(sous réserve de modifications ultérieures)

Liste allergènes disponible sur le site de la commune

viandes bovines, ovines, porcines, volailles d'origine française

|  | Lundi  | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi   |
|--|--|--|---|---|--|
| Du 27/09<br>au 1/10/21                           | Tomate <b>F</b> ciboulette<br>Escalope porc <b>F</b> au romarin<br><b>Légumes ratatouille BIO</b><br>Fromage<br>Donut                | Saucisse sèche<br>Sauté de veau <b>F</b><br><b>Pâtes BIO</b><br>Fromage<br>Fruit   | Chou rouge <b>F</b> pommes et noix<br>Chili sin carne<br>(haricot rouge et maïs)<br>Fromage blanc fruité                | Salade <b>pomme de terre BIO F</b><br>Poisson pané<br><b>Courgettes BIO F</b><br>Fromage<br>Fruit <b>Pain BIO</b>                                       | Salade <b>F</b><br>Paella maison<br>(au poulet <b>F</b> )<br>Fromage<br><b>Pain BIO</b>  |
| Du 4 au 8/10/21                                  | Betterave <b>F</b> crue vinaigrette<br>Dahl de lentilles corail<br><b>Riz BIO</b><br>Yaourt aux fruits et biscuit                    | Taboulé<br>Filet de dinde <b>F</b> sauce aux olives<br><b>Carottes BIO F</b> vapeur<br>Fromage<br>Fruit                              | Carottes <b>F</b> râpées<br>Poisson pané<br>Haricots verts et penne<br>Fromage<br>Tarte au flan                         | Pâté de campagne<br>Emincé de bœuf <b>F</b> aux oignons<br>Purée <b>F</b><br>Fromage à la coupe<br><b>Fruit BIO</b><br><b>Pain BIO</b>                  | Salade <b>F</b> et dés de fromage<br>Filet de Colin à la crème<br><b>Quinoa BIO</b><br>Purée de fruits BIO<br><b>Pain BIO</b>        |
| Du 11 au 15/10/21<br><b>Au pré de l'assiette</b> | Salade de chou blanc <b>F</b><br>râpé à la pomme<br>Escalope de poulet <b>F</b><br>Epinards à la crème<br><b>Cake au citron BIO</b>  | Cœuf dur Mayonnaise<br>Bœuf <b>F</b> en sauce<br><b>Epeautre BIO concassé aux petits</b><br><b>Légumes BIO F</b><br>Fromage<br>Fruit | Concombre <b>F</b><br>Gratin de pomme de terre <b>F</b><br>et courges <b>F</b><br><b>Fromage BIO</b><br>Mousse chocolat | <b>Salade lentilles BIO</b> aux lardons<br>Poisson meunière<br>Haricot plats<br>Fromage<br><b>Fruit BIO</b><br><b>Pain BIO</b>                          | <b>Salade F BIO</b><br><b>Pâtes BIO</b><br>Sauce Bolognaise <b>F</b><br>Yaourt<br><b>Pain BIO</b>                                    |
| Du 18 au<br>22/10/21                             | Carottes <b>F</b> râpées au citron<br>émincé de porc <b>F</b> dijonnaise<br><b>Poêlée brocolis BIO</b> et quinoa<br>Yaourt aromatisé | Mâche <b>F</b> en salade<br>Rougail de sorgho et patate douce<br>aux petits légumes<br><b>Fromage BIO</b><br>Crème vanille           | Rosette<br>Poisson sauce poivrons<br>Riz basmati<br>Fromage frais sucré<br>Fruit  | Carotte <b>F</b> et chou blanc <b>F</b> râpés<br>Sauté de veau <b>F</b> aux olives<br>Salsifis et pomme de terre <b>F</b><br>Fromage<br><b>Pain BIO</b> | Salade de betterave cuite persillée<br>Omelette aux œufs <b>BIO</b><br><b>Petits Pois BIO</b><br>Fromage<br>Fruit<br><b>Pain BIO</b> |
| 25/10/ au<br>29/10/21                            | Tarte fromage<br>mijoté de porc <b>F</b><br>Brocolis pomme de terre <b>F</b><br>Fromage blanc<br><b>Fruit BIO</b>                    | Céleri cru rémoulade<br>Filet poisson au beurre à la persillée<br><b>Boullgour BIO</b> aux petits légumes<br>Fromage                 | Salade de pâtes au fromage<br>Emincé de dinde <b>F</b> au curry<br>Courgettes<br>Carré frais<br>Fruit                   | Tomate <b>F</b> basilic<br>Poêlée pommes rissolées haricots<br>verts carottes et fèves<br><b>Fromage BIO</b><br>Tarte aux pommes<br><b>Pain BIO</b>     | Salade verte <b>F</b><br>Tajine de mouton <b>F</b><br><b>Semoule BIO</b><br>Crème dessert<br><b>Pain BIO</b>                         |

élaboré sur place en cuisine

**Pain BIO = à la farine bio**
**F produit brut frais**


fabriqué en Aveyron

**Bio :** issu Agriculture Biologique

local, régional