

Novembre

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus

SIRESCO

Je suis prête à goûter les saveurs d'automne du menu des bois du 4 novembre



	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4 Menu des bois	Jeudi 5	Vendredi 6	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Hors d'œuvre	Betteraves	Radis	Salade d'automne	Œufs durs	Carottes râpées	Betteraves	Jus de pamplemousse		Potage de légumes	Rôti de dinde Purée de potiron
Plat principal et garniture	Brandade de poisson	Omelette Printanière de légumes	Cuisse de poulet sauce forestière Pommes de terres sautées	Paupiette de veau Quinoa	Sauté de porc Chou-fleur béchamel	Boulettes de bœuf sauce tomate Semoule	Poisson meunière Petits pois		Crêpe béchamel, volaille, fromage Salade verte	
Fromage Laitage	Fromage fondu	Brie		Gouda	Yaourt nature	Cantal	Camembert		Fromage blanc	Fromage ail et fines herbes
Dessert	Fruit *	Riz au lait	Fromage blanc aux fruits des bois	Fruit *	Éclair au chocolat	Fruit *	Flan nature		Biscuits	Fruit *
Goûter	Biscuit à la fraise - lait - fruit *	Pain - confiture d'abricot - jus de fruit	Pain - beurre - chocolat noir - fruit *	Petits-beurre - lait - compote pomme, poire	Pain - mimolette - jus de pomme	Brioche aux pépites de chocolat - yaourt - jus de pomme	Pain - beurre - confiture de fraise - fruit *		Pain - tome - fruit *	Biscuit à la vanille - yaourt - jus de raisin

	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19 Menu solidaire	Vendredi 20	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Lundi 30
Hors d'œuvre	Omelette aux fines herbes	Salade de lentilles	Salade de radis à l'abricot	Carottes râpées au curcuma	Salade Rémi		Jus de pamplemousse	Macédoine mayonnaise	Salade des champs	Salade verte	Pomélo
Plat principal et garniture	Pâtes tricolores	Cordon-bleu Brocolis	Sauté de bœuf à la provençale Cœurs de blé	Poisson issu de la pêche durable Quinoa	Œufs durs béchamel Épinards	Sauté de dinde Semoule	Omelette au fromage Duo de courgettes	Sauté d'agneau à l'échalote Pommes de terre vapeur	Colin sauce méditerranéenne Haricots plats	Carbonara de la mer	Saumon à l'aneth Haricots verts
Fromage Laitage	Brie	Gouda	Emmenthal	Yaourt nature et sucre	fromage ail et fines herbes	Mimolette	Fromage fondu	Petit-suisse vanille	Camembert	Saint-paulin	Yaourt nature
Dessert	Fruit *	Fruit *	Crème dessert vanille	Biscuits	éclair à la vanille	Fruit *	Tarte aux pommes	Pomme	Fruit *	Cocktail de fruits	Crêpe au sucre
Goûter	Biscuit moelleux - yaourt nature - jus de raisin	Pain au lait - confiture de prune - compote pomme, banane	Pain - beurre - chocolat - lait	Petits-beurre - fromage blanc - fruit *	<u>Pain au chocolat</u> - lait	Pain de mie - confiture de fraise - lait	Pain - beurre - confiture d'abricot - fruit *	Crêpe fourrée chocolat - lait - compote pomme	Biscuit fraise - yaourt nature - jus de pomme	Pain - pâte à tartiner - fruit *	Pain - chocolat au lait - fruit *

Fruits de saison

Clémentine ♦ Clémenvilla

♦ Kiwi ♦ Orange ♦

Poire ♦ Pomme



: produit issu de l'agriculture biologique



: produit issu du commerce équitable



: production agricole francilienne ou provenant d'un rayon de moins de 300km



: produit label rouge

Salade d'automne : scarole, pomme, raisins secs, jambon de dinde, vinaigrette.

Salade de lentilles : lentilles, vinaigrette.

Salade des champs : blé cuit, maïs, tomate, emmenthal, jambon de dinde, vinaigrette.

Salade Rémi : tomate, maïs, chou-fleur, céleri-rave, vinaigrette.

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.



Pain bio à tous les repas.

	Mardi 1 ^{er}	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16
Hors d'œuvre	Steak végétal	Taboulé	Potage de légumes	Salade coleslaw		Salade de pommes de terre	Salade Arlequin	Taboulé	Concombres sauce crème	Morceaux de pamplemousse		Salade piémontaise
Plat principal et garniture	Purée de pomme de terre	Bœuf bourguignon Poêlée de légumes	Raviolis fromage Salade verte	Saucisse de volaille Ratatouille	Sauté d'agneau aux pruneaux Semoule	Cordon-bleu Cordiale de légumes	Paupiette de veau Purée de pomme de terre	Filet de poisson sauce Bercy Carottes persillées	Sauté de dinde Gratin de chou-fleur	Poulet au miel Haricots verts	Filet de poisson sauce provençale Beignets de légumes	Saucisse de volaille Gratin de brocolis
Fromage Laitage	Tome des Pyrénées	Camembert	Fromage blanc aux fruits	Brie	Emmenthal	Cantal	Fromage fondu	Yaourt aromatisé	Gouda	Fromage fondu	Brie	Gouda
Dessert	Fruit	Fruit	Biscuits	Riz au lait	Fruit	Fruit	Mousse au chocolat	Fruit	Grillé aux pommes	Semoule au lait	Fruit	Fruit
Goûter	Biscuits fourrés vanille - lait - fruit	Brioche pépite de chocolat - yaourt - jus de raisin	Pain - édam - fruit	Pain - pâte à tartiner - fruit	Pain - confiture de fraise - lait - compote pomme, cerise	Croissant - lait	Pain - beurre - chocolat noir - fruit	Pain - fromage frais - jus de pomme	Petits-beurre - lait - banane	Pain - beurre - confiture de fraise - lait	Pain - chocolat - lait - compote pomme	Barre de céréales - yaourt - jus de pomme

	Jeudi 17 Menu de Noël	Vendredi 18	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30 Menu d'hiver	Jeudi 31
Hors d'œuvre	Menu surprise	Céleri rémoulade	Pomélo	Radis beurre	Crêpe au fromage			Betteraves	Salade verte	Potage de légumes	Salade de pommes de terre au thon
Plat principal et garniture		Brandade de poisson	Marmite de poisson Riz	Sauté de dinde aux champignons Poêlée de légumes	Boulettes d'agneau Ratatouille	Sauté de bœuf aux oignons Lentilles		Poulet Cordiale de légumes	Crêpe béchamel, volaille, fromage	 Recette façon tartiflette	Steak haché Gratin de chou-fleur
Fromage Laitage		Yaourt nature	Coulommiers	Fromage à la chèvre	Fromage blanc aux fruits	Fromage fondu		Emmenthal	Brie	Fromage fondu	Yaourt vanille
Dessert	Chocolat de Noël et démentines	Abricots au sirop	Compote	Moelleux au chocolat	Fruit	Fruit		Fruit	Mousse au chocolat	Poire au chocolat	Fruit
Goûter	Pain - pâte à tartiner - fruit	Brioche aux pépites de chocolat - lait - fruit	Pain - beurre - confiture de fraise - lait	Brioche tranchée - lait - fruit	Pain - pâte à tartiner - fruit	Pain au lait - barre de chocolat - lait		Pain - pâte à tartiner - yaourt nature	Biscuits fourrés fraise - lait - fruit	Céréales au chocolat - lait - fruit	Pain - beurre - compote pomme, fraise

Un menu de Noël surprise le 17 décembre, on va se régaler !



 : produit issu de l'agriculture biologique

 : production agricole francilienne ou provenant d'un rayon de moins de 300km

 : produit issu du commerce équitable

 : produit label rouge

Salade Arlequin : tomate, concombre, maïs, germes de soja, vinaigrette.

Salade coleslaw : carottes, chou blanc, mayonnaise, crème fraîche.

Salade de pâtes : pâtes, vinaigrette.

Salade de pomme de terre : pomme de terre, vinaigrette.

Salade de pomme de terre au thon : pomme de terre, thon, tomate, œuf, cornichon, mayonnaise.

Salade piémontaise : pomme de terre, tomate, œuf, jambon de dinde, cornichon, mayonnaise.

Taboulé : semoule, tomate, concombre, pois chiche, jus de citron, huile d'olive, menthe fraîche.

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

Pain bio  à tous les repas.