

# Le Menu

Régime diabétique

Lundi 07 Octobre	Mardi 08 Octobre	Mercredi 9 Octobre	Jeudi 10 Octobre	Vendredi 11 Octobre	Samedi 12 Octobre	Dimanche 13 Octobre
Macédoines de légumes	Salade grecque (tomates, concombres, olives)	Betteraves vinaigrette	Mélange de crudités (salade, carottes, maïs)	Salade verte multifeuilles	Haricots verts en vinaigrette	Coleslaw de courgettes en vinaigrette
Jambon blanc	<b>Colin MSC sauce aneth</b>	Omelette	Coucous de boulettes de bœuf	Gardianne de taureau	Blanquette de dinde	<b>Merlu MSC sauce safranée</b>
Ratatouille napolitaine	Coquillettes	Haricots verts	et ses légumes	Pommes de terre	et ses légumes	<b>Riz IGP</b>
Polenta	Epinards à la crème	<b>Riz IGP</b>		Carottes à l'huile d'olive	Polenta	Epinards à la crème
Petit suisse nature	Croc Lait	<b>Saint Nectaire AOP</b>	Camembert	Edam	Saint morêt	Bleu
Fruit de saison	Yaourt nature	Fruit de saison	Petits suisses natures	Purée de fruits	Fruit de saison	Faisselle
Potage oriental	Velouté froid courgettes menthe	Velouté breton	Potage de légumes	Velouté Dubarry	Soupe de légumes	Potage de froid provençal
Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Faisselle	Fromage blanc nature	Petits suisses nature
Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Mercredi 16 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre	Samedi 19 Octobre	Dimanche 20 Octobre
Fonds d'artichauts	Carottes râpées à la chermoula	Salade de feuilles d'épinards	Guacamole avec toasts	Haricots verts en vinaigrette	Poireau vinaigrette	Cœur de palmier
Steak haché au jus	Sauté de dinde yassa	Poissons, crevettes et coco à la polynésienne	Galopin de veau sauce tomate	<b>Colin MSC sauce Massala</b>	Rôti de porc à l'échalote	Escalope de dinde sauce crème
Aubergines à la parmesane	Pommes de terre	Purée de patates douces	<b>Riz IGP</b>	Carottes	Gratin dauphinois	Haricots verts à l'ail
Pâtes	Haricots verts	Brocolis aux oignons	Courgettes à l'huile d'olive	Semoule	Ratatouille	Haricots blancs à la tomate
Fromage blanc nature	Gouda	Tartare	Philadelphia	Petit suisse nature	Tomme blanche	Tartare
Raisin	Purée de pommes bananes	Yaourt nature	Faisselle	Fruit de saison	Fruit de saison	Fromage blanc nature
Velouté aïgo bouïdo	Potage de paysan	Velouté froid courgettes menthe	Potage de légumes	Velouté freineuse	Velouté choisy	Potage cultivateur
Yaourt nature	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Faisselle	Yaourt nature	Petits suisses natures



**Bio** : Produit issu de l'agriculture biologique. Seule la composante précisée est Bio



**IGP** : Indication Géographique Protégée



**AOP** : Appellation d'Origine Protégée



**Label Rouge** Viande de qualité supérieure

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.



Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre	Samedi 26 Octobre	Dimanche 27 Octobre
Coleslaw vinaigrette Wok de bœuf Blé Brocolis à l'huile d'olive Brie Purée de fruits	Macédoine de légumes Tortilla de pommes de terre Epinards moulinés Chantaillou Faisselle	Salade verte Galopin de veau sauce napolitaine Tortis Panais à la crème Mimolette Petits suisses nature	Cœur de palmier Rôti de dinde au jus Courgettes au fromage frais Polenta Petit suisse nature Fruit de saison	Betteraves <b>Merlu MSC sauce colombo</b> Pommes de terre grenailles Haricots verts Vache picon Fruit de saison	Rillettes de thon Galopin de veau napolitaine Carottes à l'huile d'olive Pâtes Saint paulin Fruit de saison	Céleris vinaigrette <b>Paëlla au riz IGP de colin MSC</b> Petits pois Saint bricet Fromage blanc nature
Potage paysan	Potage de légumes	Velouté vert près	Potage oriental	Potage dubarry	Potage de légumes	Velouté aïgo bouido
Fromage blanc nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Faisselle	Petits suisses nature	Yaourt nature	Faisselle
Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 1er Novembre	Samedi 02 Novembre	Dimanche 03 Novembre
Fonds d'artichauts Sauté de porc Purée de potirons Lentilles Petit moulé Fruit de saison	Carottes râpées Ragoût de bœuf Macaronis Petits pois Cantafrais Fromage blanc nature	Macédoine vinaigrette <b>Colin MSC sauce citron</b> Brocolis mornay Bouलगour Emmental Fruit de saison	Salade verte Hachis Parmentier Haricots verts Cantadou Fromage blanc nature	TOUSSAINT Feuilles d'épinards en salade Financière de veau <b>Riz IGP pilaf</b> Carottes à l'huile d'olive Camembert Purée de fruits	Cœur de palmier <b>Merlu MSC sauce crème d'ail</b> et ses légumes aïoli Brebicrème Fruit de saison	Salade d'endives Steak haché de porc au jus Lentilles au jus Panais à la tomate Gouda Faisselle
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage oriental	Potage de légumes	Potage jardinière	Potage dubarry
Yaourt nature	Petits suisses nature	Yaourt nature	Petits suisses nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Petits suisses nature



**Bio : Produit issu de l'agriculture biologique.**  
Seule la composante précisée est Bio



**IGP : Indication Géographique Protégée**



**AOP : Appellation d'Origine Protégée**



**Label Rouge**  
Viande de qualité supérieure

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.