



MENU AUTOMNE 2022.
SEMAINE DEUX.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de carottes

Poireaux, oignons blancs, échalotes françaises, huile d'olive, bouillon de poulet, carottes, , **crème**, sel et poivre

Focaccia maison aux tomates confites

Farine tout usage, sel, eau, levure boulangère, sucre, huile d'olive, romarin, persil, thym, ail, tomate et vinaigre balsamique

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits au quinoa

Quinoa, **lait**, **œuf**, farine, graines de citrouille, compote de pomme, bicarbonate de soude, sel, huile de canola, brisure de chocolat noir, noix de coco et avoine

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Spaghetti sauce bolognaise maison

Pâtes alimentaires, boeuf haché halal, tomates, basilic frais, huile d'olive, gousse d'ail, oignons blancs, poivrons, céleri, sel, poivre, cassonade, poudre d'ail, poudre de chili, origan et feuille de laurier

Salade César maison

Salade romaine, croûton de pain (huile de canola, sel, ail en poudre, persil séché, pain tranché) et **fromage parmesan**

Vinaigrette César

Huile de canola, **œuf**, moutarde, jus de citron, ail, sel et poivre, câpres et **parmesan**

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt à la vanille et biscuits

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pizza aux tomates et jambon

Farine tout usage, levure boulangère, sel et sucre, moutarde de meaux, charcuterie de dinde, tomates et **fromage mozzarella**

Salade de macaroni

Macaroni, céleri, carotte, échalote, poivrons, **mayonnaise**, vinaigre de cidre de pomme, sucre, sel et poivre

Crudités

Concombre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Crème de poulet

Poitrine de poulet, **crème**, **beurre**, farine, carottes, champignons, oignons, petits pois vert, céleri, bouillon de poulet, sel et poivre

Riz au jasmin

Bouillon de poulet, riz, oignons et assaisonnement, sel et poivre

Légumes du moments

Carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin au fromage cheddar

Fromage cheddar, farine, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, **yaourt nature**, **beurre**, sucre et **œuf**

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Quiche aux oignons caramélisés

Oeufs, **crème**, oignons, **beurre**, épinard, **fromage cheddar blanc**, tartelette du commerce, assaisonnement, sel et poivre

Couscous

Couscous, bouillon de poulet, oignons, assaisonnement, sel et poivre

Légumes grillés au four

Carottes, échalotes françaises, huile d'olive et patates douces

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Hummus maison et craquelins

Pois chiche, ail, tahini, huile d'olive, jus de citron, épices, sel et poivre, craquelin de betterave du commerce

