



Les menus du mois d'octobre 2017

Régime sans lait et produits laitiers de vache

Dates	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 2 au 6 octobre semaine 40	Mélange coleslaw Hachis parmentier sans lait (1/2 bœuf BIO PL, 1/2 porc) Compote	Lentilles en salade Tian d'agneau PL Crumble aux courgettes sans lait Pomme BIO Pain aux céréales	Salade de perles au surimis Pizza au chèvre Haricots verts BIO sautés Raisin PL Goûter : compote / chausson aux pommes	Concombre BIO / maïs Poulet LR Frites Fruit	Salade verte Seiche provençale Riz PL créole Fruit
Menus alternatifs : c'est bon pour la planète					
Du 9 au 13 octobre Semaine du goût semaine 41	Mâche / croûtons / dés de chèvre Tajine de légumes Boulghour BIO Compote Chamonix	Iceberg / olives Spaghettis sauce tomate Compote / palmitos	Carottes BIO râpées Pané végétarien Pommes campagnardes Fruit Goûter : Pain /chocolat / pomme	Taboulé Petits beignets de poisson MSC Poellée de légumes de saison Cabrisac (chèvre) Poire BIO	Pizza au chèvre Epinards / œuf dur Banane
Du 16 au 20 octobre semaine 42	Pâté de campagne Emincés de dinde sans crème Carottes BIO vichy Kiwi	Pamplemousse Filet de poisson MSC au safran sans crème Riz sauvage Compote	Pois chiches Fricassée de porc BIO PL Haricots beurre Bûche de chèvre Raisin Goûter : compote / plumetis	Salade verte BIO Gardiane de taureau PL Tagliatelles Fruit Pain de campagne	Salade de blé Brochette de dinde à la provençale Petits pois sans beurre Pomme
Du 23 au 27 octobre vacances d'automne semaine 43	Salade mélangée Blanquette de veau PL sans crème Nouilles sans beurre Compote Goûter : Pain / chocolat / banane	Pizza au chèvre Brochette de poisson pané MSC Ratatouille Pomme BIO Goûter : compote / spéculos	Céleri vinaigrette Sauté de porc PL aux olives Polenta BIO sans lait Fruit Goûter : Compote / palmier	Salade de pâtes Flan au jambon (œufs BIO) sans lait Chou fleur au gratin Montagnou et reblochon AOP Ananas Goûter : compote / chausson aux pommes	Concombre vinaigrette Paella garnie (dinde, seiche, moules) riz BIO Fruit Goûter : Pain / chocolat / Kiwi

SV : Sans viande

SP : Sans porc

PL Produit Local

SdeF :Sud de France



LR : Label Rouge

AOP : Appellation d'Origine Protégé



BIO Produit issu de l'agriculture biologique



MSC : Ecolabel pêche durable

