# MENU de SEPTEMBRE

## Houmous

**Ingrédients**

- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse d'ail
- huile de sésame (facultatif)

**Préparation :**

1. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
2. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
3. Pour finir On peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile de sésame et de cumin.

| LUNDI 4 | MARDI 5 | MERCREDI 6 | JEUDI 7 | VENDREDI 8 |
|---|---|---|---|---|
| Jus d'orange<br>Coleslaw de raisins ●<br>Steak haché sauce BBQ<br>Frites<br>Yaourt sucré<br>Eclair au chocolat | Œuf mayonnaise<br>Rôti de dinde à la moutarde<br>Mitonné de légumes<br>Buchette de chèvre<br>Fruit de saison ● | Salade de riz<br>Tarte aux fromages<br>Chiffonade d'iceberg<br>Fromage blanc sucré<br>Cocktail de fruits<br>REPAS VÉGÉTARIEN | Haricots verts persillés<br>Emincé de veau<br>Coquillettes<br>Coulommiers<br>Crème vanille | Tomates vinaigrette ●<br>Filet colin au basilic<br>Carottes-petits pois<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit de saison ● |
| IDÉE DU SOIR: Gratin de courgettes fromage frais | IDÉE DU SOIR: Œufs à la coque et mouillettes | IDÉE DU SOIR: Légumes farcis | IDÉE DU SOIR: Cake chèvre tomates confites | IDÉE DU SOIR: Pâtes carbonara |

| LUNDI 11 | MARDI 12 | MERCREDI 13 | JEUDI 14 | VENDREDI 15 |
|---|---|---|---|---|
| Betteraves<br>Sauté de porc *<br>Tortis tomatées<br>Emmental<br>Compote de pruneaux | Concombres ●<br>Moussaka<br>Yaourt sucré<br>Beignet au chocolat | Thon mayonnaise<br>Tajine d'agneau<br>Légume et semoule<br>Saint Bricet<br>Fruit de saison ● | Gaspacho<br>Paëlla *<br>Fromage<br>Churros<br>REPAS ESPAGNOL | Maïs vinaigrette- PDT<br>Blanquette de la mer<br>Carottes Vichy<br>Carré de l'Est<br>Fruit de saison ● |
| IDÉE DU SOIR: Endives au jambon | IDÉE DU SOIR: Risotto au poulet | IDÉE DU SOIR: Salade César | IDÉE DU SOIR: Melon et jambon cru | IDÉE DU SOIR: Lasagnes épinards ricotta |

| LUNDI 18 | MARDI 19 | MERCREDI 20 | JEUDI 21 | VENDREDI 22 |
|---|---|---|---|---|
| Terrine de poisson<br>Sauté de veau à la crème<br>Courgettes poêlées<br>Les Fripons<br>Flan nappé caramel | Salade verte<br>Saucisse *<br>Lentilles<br>Yaourt aromatisé<br>Fruit de saison ● | Mortadelle pistachée *<br>Gratin à la polonaise<br>Chantaillou AFH<br>Compote de bananes | Chou rouge en salade ●<br>Pâtes bolognaise<br>Petit suisse sucré<br>Fruit BIO AB<br>REPAS BIO | Duo de carottes-céleri ●<br>Filet de Hoki<br>Ratatouille - riz<br>Edam<br>Tarte aux fruits |
| IDÉE DU SOIR: Tarte au thon | IDÉE DU SOIR: Rillette d'avocat | IDÉE DU SOIR: Croque-Monsieur et salade verte | IDÉE DU SOIR: Flan aux légumes | IDÉE DU SOIR: Feuilleté à la viande salade |

| LUNDI 25 | MARDI 26 | MERCREDI 27 | JEUDI 28 | VENDREDI 29 |
|---|---|---|---|---|
| Pomelos<br>Rôti de bœuf<br>Pommes vapeur persillées<br>Fromage blanc sucré<br>Salade de fruits | Radis beurre ●<br>Filet de poisson pané<br>Jardinière de légumes<br>Camembert<br>Liégeois | Chou fleur au fromage blanc<br>Paupiette<br>Petits pois<br>Cantadou<br>Fruit de saison ● | Betteraves mimosa<br>Cuisse de poulet basquaise<br>Navets béchamel<br>Yaourt sucré<br>Fruit de saison ● | Salade de chou blanc ●<br>Palette de porc *<br>Flageolets<br>Mimolette<br>GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE |
| IDÉE DU SOIR: Tomates provençales | IDÉE DU SOIR: Tarte aux épinards | IDÉE DU SOIR: Roulé de jambon et fromage frais | IDÉE DU SOIR: Taboulé de quinoa | IDÉE DU SOIR: Pain d'aubergines coulis de tomates cerises |

*Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du **GEMRCN**.*

# MENU d'OCTOBRE

| LUNDI 2 Octobre | MARDI 3 | MERCREDI 4 | JEUDI 5 | VENDREDI 6 |
|---|---|---|---|---|
| Pâté de campagne *<br>Emincé de veau<br>Brocolis<br>Tomme blanche<br>Crème praliné | Céleri vinaigrette ●<br>Cordon bleu<br>Purée de légumes<br>Yaourt sucré<br>Flan pâtissier | Salade d'haricots verts<br>Omelette<br>Farfalles<br>St Moret<br>Fruit de saison ● | Taboulé<br>Jambon à la chablisienne *<br>Gratin de courgettes<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit de saison ● | Chiffonade de salade<br>Brandade de poisson<br>Vache Picon<br>Compote de pommes |
| IDÉE DU SOIR: Raviolis | IDÉE DU SOIR: Pommes au four | IDÉE DU SOIR: Tian de légumes | IDÉE DU SOIR: Quenelles sautées | IDÉE DU SOIR: Endives au jambon et béchamel |

## LA SEMAINE DU GOÛT

### Les fromages

| LUNDI 9 | MARDI 10 | MERCREDI 11 | JEUDI 12 | VENDREDI 13 |
|---|---|---|---|---|
| Macédoine<br>Boulettes d'agneau<br>Boulgour<br>SAINT NECTAIRE<br>Mousse au chocolat | Lentilles échalote<br>Volaille à la crème<br>Chou-fleur béchamel<br>MORBIER<br>Fruit de saison ● | Farondole de crudités<br>Bœuf façon Goulash<br>Riz<br>CHAOURCE<br>Brownie | Perles marine<br>Filet de Merlu sce oseille<br>Haricots plats<br>MUNSTER<br>Fruit BIO AB<br>REPAS BIO | Carottes râpées à l'orange ●<br>Knack *<br>Pommes rissolées<br>BLEU DE BRESSE<br>Compote de fraises |
| IDÉE DU SOIR: Velouté de potiron | IDÉE DU SOIR: Gratin de crozets | IDÉE DU SOIR: Quiche Lorraine et salade verte | IDÉE DU SOIR: Gnocchis | IDÉE DU SOIR: Grignotes de poulet |

| LUNDI 16 | MARDI 17 | MERCREDI 18 | JEUDI 19 | VENDREDI 20 |
|---|---|---|---|---|
| Céleri remoulade ●<br>Burger de veau<br>Fondue de poireaux<br>Fraidou<br>Gaufre | Betteraves<br>Cuisse de poulet<br>Papillons<br>Carré de l'Est<br>Fruit de saison ● | Chou râpé au miel ●<br>Beignets de calamars<br>Epinards<br>Camembert<br>Compote de bananes | Œuf mayonnaise<br>Emincé de bœuf sauce BBQ<br>Rösti<br>Yaourt aromatisé<br>Fruit de saison ● | Carottes au cumin ●<br>Poisson à la diable<br>Gratin de potiron<br>Fromage blanc sucré<br>Tarte chocolat-orange<br>REPAS HALLOWEEN |
| IDÉE DU SOIR: Samoussas | IDÉE DU SOIR: Poisson en papillote | IDÉE DU SOIR: Parmentier de canard | IDÉE DU SOIR: Crumble de légumes | IDÉE DU SOIR: Cake aux olives crudités |

VACANCES TOUTES ZONES DU 21 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE

| LUNDI 23 | MARDI 24 | MERCREDI 25 | JEUDI 26 | VENDREDI 27 |
|---|---|---|---|---|
| Chou-fleur sauce aurore<br>Sauté de veau au basilic<br>Semoule<br>Petit suisse sucré<br>Poire au sirop de fruits rouges | Crêpe au fromage<br>Œufs à la florentine<br>Pont l'Evêque<br>Fruit de saison ● | Maquereau<br>Escalope milanaise<br>Brocolis<br>Yaourt sucré<br>Crème au caramel beurre salé | Salade iceberg<br>Hachis Parmentier<br>Gouda<br>Fruit de saison ● | Chou vert vinaigrette ●<br>Riz de la mer<br>Fromage blanc sucré<br>Fruit de saison ● |
| IDÉE DU SOIR: Velouté de poti-marron | IDÉE DU SOIR: Cannellonis à la Sicilienne | IDÉE DU SOIR: Gratin Dauphinois | IDÉE DU SOIR: Courge aux lardons | IDÉE DU SOIR: Tourte aux poireaux |

| LUNDI 30 | MARDI 31 | MERCREDI 1er | JEUDI 2 | VENDREDI 3 |
|---|---|---|---|---|
| Cervelas vinaigrette *<br>Sauté de volaille<br>Carottes persillées<br>Cantadou<br>Compote de cassis | Terrine de légumes<br>Boulettes de bœuf<br>Frites, ketchup<br>Yaourt sucré<br>Fruit de saison ● | FÉRIÉ<br>TOUSSAINT | Blé vitaminé<br>Sauté d'agneau aux champignons<br>Haricots beurre<br>Buchette mi-chèvre<br>Fruit de saison ● | Légumes d'antan<br>Filet de poisson<br>Purée de carottes<br>Mimolette<br>Pâtisserie<br>REPAS HALLOWEEN |
| IDÉE DU SOIR: Tortilla | IDÉE DU SOIR: Jambon à la russe | | IDÉE DU SOIR: Blinis au tarama | IDÉE DU SOIR: Pdt au lard, fromage aïl et fines herbes |

* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative).
Repas d'anniversaire.
Repas à thème.
Producteurs locaux Hauts-de-Villiers - Aube (10) - Bourgogne Primeurs (89)
Agriculture Biologique.