

Menus de OCTOBRE 2023



Self Carraz
Mercredi 04

Lundi 02

Salade de pommes de terre
ou Taboulé

Jambon de volaille

Choux-fleurs au gratin

Yaourt arôme
ou autre laitage

Fruit de saison
au choix

Mardi 03

Céleri rémoulade
ou **Betteraves rouges**

Médaille de merlu
nature / citron

Pâtes au beurre

Tartare AFH

ou autre fromage

Fruit de saison
au choix

Jeudi 05

Salade haricots beurre
ou Macédoine

Escalope de volaille

Pommes lamelles

Saint Nectaire

ou autre fromage

Fruit de saison
au choix

Vendredi 06

***Soupe 7 légumes**
ou Terrine de légumes

Riz et champignons

à la crème

Fromage blanc

Fruit de saison
au choix



Lundi 09

Salade verte
ou Radis croque au sel

Sauté de porc**

au paprika

Carottes en batonnets

Chèvre frais

ou autre fromage

Fruit de saison
au choix

** ou Sauté de volaille au paprika

Mardi 10

Salade de choux rouges
ou Salade d'haricots verts

Cuisse de poulet rôtie aux

herbes de provence

Purée à la muscade

Bûche du pilat

ou autre fromage

Salade d'agrumes
ou cocktail de fruits

Mercredi 11

SEMAINE
DU GÔÛT

Jeudi 12

Betteraves / Echalotes
ou lentilles et maïs

Filet de Colin

sauce aneth

Haricots verts

Cancoillotte

ou autre fromage

Tarte aux poires / amandes
ou autre pâtisserie

Vendredi 13

Endives au bleu & noix
ou salade verte

Gigot d'agneau au miel
(origine UE ou Nouvelle Zélande)

Pommes vapeur

Camembert

ou autre fromage

Compote pomme cannelle
ou autre parfum

Lundi 16

*Salade Napoli
ou Salade de pommes de terre

Paupiette de veau

Brocolis

Samos

ou autre fromage

Fruit de saison
au choix

Mardi 17

Céleri rémoulade
ou Macédoine de légumes

Filet de colin
meunière / citron

Riz

Tomme blanche

ou autre fromage

Compote pomme-cassis
ou autre parfum

Mercredi 18

Jeudi 19

Velouté de navets
ou **Velouté de Carottes**

Emincé de poulet

Petits pois

Croc'lait

ou autre fromage

Gateau au chocolat
ou autre pâtisserie

Vendredi 20

Macédoine de légumes
ou betteraves rouges

* Poêlée de quinoa

et légumes aux épices douces

Brie

ou autre fromage

Fruit de saison
au choix



Lundi 23

BONNES VACANCES

D'AUTOMNE

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27



Rentrée le

06-nov

Légende

- Issu de l'agriculture biologique
- Origine France Garantie
- Indication Géographique ou Appellation d'Origine Protégée
- Produits locaux (Bourgogne-Franche-Comté)
- Certification Bleu Blanc Cœur
- Label Rouge
- Issu du commerce équitable
- Produit de saison
- MSC (Marine Stewardship Council) pêche durable
- Certifié Charte Environnement (Haute Valeur Environnementale)

Composition des plats (*)

06 Soupe 7 légumes : carotte, poireau, pomme de terre, chou-fleur, céleri rave, haricot verts fin, petit pois.
16 Salade Napoli : pâtes tricolores, trio de poivrons, olives verte et noire
20 Poêlée de Quinoa : quinoa blond et rouge, brocolis, courgettes, carottes jaunes, butternuts, fèves de soja, épices.

PAIN BIO tous les jours

Les produits laitiers, fromages, compotes et crudités (or fruits exotiques) sont d'origine France



1, rue Antoine Becquerel
21300 CHENOVE
T. 03 80 52 13 45