






















LONGVIC SELF

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>4C 4  </p> <p>x</p> <p>Blanquette de volaille</p> <p>Petits pois</p> <p>Mimolette à croquer</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Poire</p> <p>ou autre fruits</p>	<p>Egalim 5</p> <p>Carottes râpées</p> <p>ou Betteraves rouges</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Lentilles aux petits légumes</p> <p>Yaourt brassé à la mirabelle</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Pomme</p> <p>ou autre fruits</p>		<p>7   </p> <p>Blé en salade</p> <p>Salade Napoli</p> <p>Filet de Colin sauce Boursin®</p> <p>Poêlée de légumes d'automne</p> <p>Chanteneige®</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Tarte aux pommes</p> <p>ou autre pâtisserie</p>	<p>8</p> <p>Taboulé</p> <p>Duo de cocos</p> <p>Omelette nature</p> <p>Purée de potiron</p> <p>Cantal</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Banane</p> <p>ou autre fruits</p>
	<p>11  </p> <p>Egalim 12</p> <p>Macédoine de légumes</p> <p>Terrine de légumes</p> <p>Tortellini ricotta épinards sauce crème</p> <p>Flan vanille caramel</p> <p>Pain d'épices</p> <p>ou autre crème dessert</p>		<p>4C 14   </p> <p>Betteraves rouges</p> <p>Salade de pois chiches</p> <p>Filet de cabillaud sauce beurre citron</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Yaourt brassé à la pêche de vigne</p> <p>ou autre fromage</p>	<p>Egalim 15</p> <p>Choux rouges et carottes aux agrumes</p> <p>Céleri aux pommes</p> <p>Céréales à l'indienne</p> <p>Haricots blancs sauce tomate</p> <p>Mini pavé d'Affinois® ou autre fromage</p> <p>Pomme ou autre fruits</p>
<p>18  </p> <p>Pomme de terre à l'échalote</p> <p>Salade Parisienne</p> <p>Saucisse fumée (porc)</p> <p>Chou vert braisé aux petits légumes</p> <p>Tartare® ail et fines</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Clémentines</p> <p>ou autre fruits</p>	<p>19</p> <p>Carottes à l'orange</p> <p>Salade verte</p> <p>Filet de saumon sauce dugléré</p> <p>Trio de légumes</p> <p>Fromage frais type petit suisse® aux fruits</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Nanterre aux petites de chocolat</p> <p>ou Brownies</p>		<p>Egalim 21  </p> <p>MENU D'AFRIQUE</p> <p>Egréné végétal façon borokhé</p> <p>Riz parfumé</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Gâteau banane-cacao</p>	<p>4C 22</p> <p>Salade de choux rouges</p> <p>Salade d'endives</p> <p>Aiguillettes de poulet Label Rouge sauce Gaston Gérard</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>x</p> <p>Tarte aux pommes</p> <p>ou autre pâtisserie</p>
<p>25   </p> <p>Radis noir râpé en salade</p> <p>Betteraves râpées</p> <p>Gratin de pommes de terre façon tartiflette (dés de volaille et fromage)</p> <p>Faisselle au sucre de canne complet</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Compote pomme-poire</p> <p>ou autre compote</p>	<p>26</p> <p>Chou blanc en salade</p> <p>Salade verte</p> <p>Filet de lieu sauce oseille</p> <p>Poêlée de légumes et mini-penne</p> <p>Emmental</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Quatre quart</p> <p>ou autre dessert</p>		<p>Egalim 28   </p> <p>Cake à l'emmental</p> <p>Salade Mathieu</p> <p>Dahl de lentilles et riz créole</p> <p>Cantal</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Crème dessert à la vanille</p> <p>ou autre crème dessert</p>	<p>4C 29</p> <p>x</p> <p>Boeuf bourguignon</p> <p>Boulgour</p> <p>Fromage blanc sucre de canne complet</p> <p>ou autre fromage</p> <p>Banane</p> <p>ou autre fruits</p>