


## MOIS D'OCTOBRE

Les menus sont élaborés et établis en application des recommandations du GEMRCN et au PNNS

| LUNDI 02  | MARDI 03   | MERCREDI 04  | JEUDI 05  | VENREDI 06 menu bio  |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* * salade fromagère</li> <li>* normandin de veau</li> <li>* frites</li> <li>* fruit de saison</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* * croque monsieur</li> <li>* noix de joue de boeuf</li> <li>* haricots verts</li> <li>* fruit de saison</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>carottes râpées</b></li> <li>* * * gratin à la paysanne</li> <li>* salade verte</li> <li>* fromage * compote</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>* œuf dur mayonnaise</li> <li>* filet de poisson du jour</li> <li>* semoule * ratatouille</li> <li>* petit suisse</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>carottes râpées</b></li> <li>* <b>rôti de porc</b></li> <li>* <b>pâtes</b></li> <li>* <b>crème dessert chocolat</b></li> </ul>                                   |
| LUNDI 09  | MARDI 10   | MERCREDI 11  | JEUDI 12  | VENREDI 13   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>pâté breton</b></li> <li>* steak haché façon bouchère</li> <li>* * gratin de courgettes</li> <li>* <b>fruit de saison</b></li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>* salade de tomate vinaigrette</li> <li>* <b>palet de porc</b></li> <li>* <b>potage de légumes</b></li> <li>* <b>potage de légumes</b></li> <li>* pomme de terre au four</li> <li>* yaourt aro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* * friand au fromage</li> <li>* rôti de porc</li> <li>* jardinière de légumes</li> <li>* <b>fruit de saison</b></li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* * concombre bulgare</li> <li>* <b>aiguillettes poulet</b></li> <li>* pâtes * <b>émmental râpé</b></li> <li>* compote * biscuit</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>potage de légumes</b></li> <li>* poissonnette panée</li> <li>* * riz à l'indienne</li> <li>* fromage * fruit de saison</li> </ul>                                |
| <p>pain aux céréales * gouda bio</p>  | <p>pain complet * mimolette</p>  | <p>* fromage</p>   | <p>pain de seigle * tomme</p>   | <p>pain de campagne * leerdammer</p>   |
| LUNDI 16  | MARDI 17   | MERCREDI 18  | JEUDI 19 menu bio   | VENREDI 20   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* * friand au fromage</li> <li>* Blanquette de veau</li> <li>* pâtes</li> <li>* <b>yaourt bio</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* * salade fraîcheur</li> <li>* <b>sauté de porc</b></li> <li>* petits pois <b>carottes</b></li> <li>* fromage * fruit de saison</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* crudités</li> <li>* paupiette de veau</li> <li>* pâtes</li> <li>* fromage * fruit de saison</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>betteraves rouges</b></li> <li>* <b>chips de porc</b></li> <li>* * <b>purée au lait bio</b></li> <li>* <b>compote</b> * <b>fromage</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* charcuterie</li> <li>* <b>Filet de poisson frais</b></li> <li>* <b>potage de légumes</b></li> <li>* pomme de terre au four</li> <li>* flan nappé caramel</li> </ul> |
| LUNDI 23  | MARDI 24   | MERCREDI 25  | JEUDI 26  | VENREDI 27   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>potage de légumes frais</b></li> <li>* * <b>gratin de chou fleur</b></li> <li>* <b>jambon blanc</b></li> <li>* fromage * fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* concombre vinaigrette</li> <li>* poulet au curry</li> <li>* riz</li> <li>* fromage * compote</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>salade de haricots verts</b></li> <li>* * lasagne bolognaise</li> <li>* salade verte</li> <li>* <b>yaourt bio</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* tomates * mozarella</li> <li>* * hachi parmentier maison</li> <li>* salade verte</li> <li>* crème dessert</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>carottes râpées aux pommes</b></li> <li>* poisson meunière</li> <li>* poêlée de légumes</li> <li>* fromage * fruit de saison</li> </ul>                          |
| LUNDI 30  | MARDI 31   | <p><b>semaine du goût</b><br/>Du 09 au 15 octobre<br/>animation<br/>du pain et des fromages variés</p>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* betteraves rouges</li> <li>* Pâtes * bolognaise</li> <li>* salade verte</li> <li>* <b>fruit de saison</b></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* potage au potiron</li> <li>* * rôti de dinde aux champignons</li> <li>* <b>haricots verts</b></li> <li>* fromage tarte aux pommes</li> </ul>  |    |   |  |

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

\* produits laitiers

\* protéines

\* fruits et légumes

\* féculents

\* autres

**BIO .LOCAL .BRETAGNE**

Les pains aux céréales font partie des pains spéciaux et composent de farine de blé à laquelle sont ajoutées des céréales (épeautre, maïs, millet, avoine,...) et/ou des graines (lin, pavot, tournesol...).

Le pain complet est préparé avec de la farine complète, ça veut dire qu'elle est issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe. C'est une farine de type "150".

repas ALSH TY COLO



\* steak haché façon bouchère

\* noix de joue de boeuf

Le pain de seigle contient 2/3 de farine de seigle et 1/3 de farine de blé. Le pain au seigle contient lui au moins 10% de farine de seigle.

Le pain de campagne est généralement constitué de farine de blé et/ou de seigle. Il a une saveur légèrement acidulée et se conserve plus longtemps.