

# Menu self octobre 2022

	Du 3 au 7 octobre	Du 10 au 14 octobre semaine du gout « A la découverte des épices »	Du 17 au 21 octobre
<b>Lundi</b>	Salade de haricots verts ou <u>Salade savoyarde</u>  Steack de bœuf haché (viande Labellisée et mayennaise) Frites  Fromage Pommes ou poires *(bio et local)	Charcuterie  Dos de colin sauce <b>curry et coco</b> Riz (bio)  Fromage blanc sucré ou aux fruits (bio et local)	Salade mancelle* ou <u>Wrap thon crudité*</u>  Escalope de dinde (viande mayennaise) Haricots verts  Entremet à la vanille au lait de la ferme (bio et local)  <u>Yaourt (bio et local)</u>
<b>Mardi</b>	Tomate mozzarella* (bio et local) ou <u>Radis*</u>  Pilon de poulet (viande mayennaise) Petits pois, carotte  Petits suisses ou <u>Œufs au lait</u>	Salade de pâte au <b>pesto*</b> ou <u>Terrine de poisson</u>  Paupiette de veau forestière (VBF) Purée de pois cassés au <b>curcuma</b> (bio et local)  Gouda nature ou <b>épicé</b> (bio et local) Fruits au choix*	Macédoine ou <u>Choux fleur sauce cocktail</u>  Spaghettis (bio) à la carbonara (viande mayennaise) Salade verte* (bio et local)  Fromage Fruits au choix*
<b>Mercredi</b>	Salade de riz*  Chipolatas (viande mayennaise) Flan de courgettes* (bio et local)  <i>Crumble aux poires réalisé avec les enfants du centre de loisirs</i>	Salade coleslaw* (bio et local)  Escalope de dinde (viande mayennaise) Sauce <b>ail et fines herbes</b> Spirale (bio et local)  Fruits au choix*	Betterave au fromage (bio)  Falafels (bio et local) Purée de carottes* (bio et local)  Crème dessert vanille ou chocolat
<b>Judi</b>	Taboulé* (bio et local)  Filet de poisson meunière Poêlée de choux fleur  Mousse au chocolat ou <u>Yaourt (bio et local)</u>	<b>Menu végétarien</b>  Betteraves vinaigrette (bio) ou <u>Concombre à la menthe* (bio et local)</u>  Quiche aux légumes*(bio et local) Salade verte* (bio et local)  Yaourt sucré (bio et local) ou <u>Riz au lait (bio)</u>	Pizza aux lardons ou <u>Salade de pommes de terre au thon</u>  Sauté de veau (viande mayennaise) Blé (bio)  Fromage Fruits au choix*
<b>Vendredi</b>	<b>Menu végétarien</b>  Carottes râpées* (bio et local) ou <u>Avocat</u>  Sauté végétal Coquille (bio et local)  Camembert (bio et local) <u>Fruits au choix*</u>	Tomate vinaigrette * (bio et local) ou <u>Champignons à la grecque</u>  Sauté de porc au <b>cumin</b> (viande mayennaise) Semoule (bio) Salsifis  Flan nappé caramel ou <u>Brioche perdue à la cannelle (locale)</u>	Salade de riz charcutière*  Poisson pané Poêlée de légumes* (bio et local)  Yaourt aux fruits (bio de la ferme)

-Informations-

(\*) Signifie que des légumes et fruits frais de saison entrent dans la composition du plat.

Les produits bio sont annoncés sous réserve d'un approvisionnement suffisant.

Les légumes bio prévus au menu sont majoritairement cultivés en Mayenne.

Les plats proposés au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir l'une des 14 substances répertoriées provoquant des allergies ou intolérances.

# Menu cantine octobre 2022

	Du 3 au 7 octobre	Du 10 au 14 octobre Semaine du goût « à la découverte des épices »	Du 17 au 21 octobre
<b>L</b> <b>u</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>i</b>	Salade de haricots verts  Steack de bœuf haché (viande Labellisée et mayennaise) Frites  Fromage Pommes ou poires *(bio et local)	Charcuterie  Dos de colin sauce <b>curry et coco</b> Riz (bio)  Fromage blanc sucré ou aux fruits (bio et local)	Salade mancelle*  Escalope de dinde (viande mayennaise) Haricots verts  Entremet à la vanille au lait de la ferme (bio et local)
<b>M</b> <b>a</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>i</b>	Tomate mozzarella* (bio et local)  Pilon de poulet (viande mayennaise) Petits pois, carotte  Petits suisses	Salade de pâte au <b>pesto*</b>  Paupiette de veau forestière (VBF) Purée de pois cassés au <b>curcuma</b> (bio et local)  Gouda nature ou <b>épicé</b> (bio et local) Fruits au choix*	Macédoine  Spaghettis (bio) à la carbonara (viande mayennaise) Salade verte* (bio et local)  Fromage Fruits au choix*
<b>M</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>c</b> <b>r</b> <b>e</b> <b>d</b> <b>i</b>	Salade de riz*  Chipolatas (viande mayennaise) Flan de courgettes* (bio et local)  <i>Crumble aux poires réalisé avec les enfants du centre de loisirs</i>	Salade coleslaw* (bio et local)  Escalope de dinde (viande mayennaise) Sauce <b>ail et fines herbes</b> Spirale (bio et local)  Fruits au choix*	Betterave au fromage (bio)  Falafels (bio et local) Purée de carottes* (bio et local)  Crème dessert vanille ou chocolat
<b>J</b> <b>e</b> <b>u</b> <b>d</b> <b>i</b>	Taboulé* (bio et local)  Filet de poisson meunière Poêlée de choux fleur  Mousse au chocolat	<b>Menu végétarien</b>  Betteraves vinaigrette (bio)  Quiche aux légumes*(bio et local) Salade verte* (bio et local)  Yaourt sucré (bio et local)	Pizza aux lardons  Sauté de veau (viande mayennaise) Blé (bio)  Fromage Fruits au choix*
<b>V</b> <b>e</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>r</b> <b>e</b> <b>d</b> <b>i</b>	<b>Menu végétarien</b>  Carottes râpées* (bio et local)  Sauté végétal Coquille (bio et local)  Camembert (bio et local) Fruits au choix*	Tomate vinaigrette * (bio et local)  Sauté de porc au <b>cumin</b> (viande mayennaise) Semoule (bio) Salsifis  Flan nappé caramel	Salade de riz charcutière*  Poisson pané Poêlée de légumes* (bio et local)  Yaourt aux fruits (bio de la ferme)

-Informations-

(\*) Signifie que des légumes et fruits frais de saison entrent dans la composition du plat.  
Les produits bio sont annoncés sous réserve d'un approvisionnement suffisant.  
Les légumes bio prévus au menu sont majoritairement cultivés en Mayenne.

Les plats proposés au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir l'une des 14 substances répertoriées provoquant des allergies ou intolérances.