

Semaine du 5 au 11 octobre

Régime sans
viande **

Lundi 5 Mardi 6 Mercredi 7 Jeudi 8 Vendredi 9 Samedi 10 Dimanche 11

Entrée	Salade de pois chiche	Salade d'endives aux noix	Salade de pomme de terre automnale	Coleslaw	Charcuterie **Poisson	Crème de carottes aux épices	Salade composée
Plat	Tagine de légumes aux raisins Semoule	Cuisse de poulet Purée de patate douce **Œuf dur	Cordon bleu Haricots vert **Poisson	Tagliatelle sauce saumon aneth	Gratin de chou fleurs Blé	Chili con carné Riz **Chilli sans viande	Brandade de mourue
Fromage	Fromage	Yaourt	Fromage	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt	Fromage
Dessert	Fruit de saison	Compote	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte aux pommes	Compote	Eclair pâtissier
Potage	Velouté de potiron	Soupe de brocolis	Vélouté de champignon	Crème de lentilles	Soupe de légume vert	Bouillon de perle	Soupe poireaux pdt
Protéine	Sauté végétal	Poisson du jour	Oeuf dur mayonnaise	Jambon **Sauté végétal	Boudin **oeuf poché	Sardine	Steak haché sauce au poivre **Thon
Laitier	Yaourt	Fromage	Crème dessert	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt

Information : Les menus sans sel sont susceptibles de changer lorsque qu'une composante détient une forte teneur en sodium (ex lardon)

Régime sans
viande **

Semaine du 12 au 18 octobre
Semaine du goût



Lundi 12 Mardi 13 Mercredi 14 Jeudi 15 Vendredi 16 Samedi 17 Dimanche 18

Entrée	Friand au fromage	Menu italien	Salade betterave	Taboulé	Merlu sauce au beurre	Menu asiatique	Celeri remoulade
Plat	Epinard à la crème Oeuf dur	Carottes râpées Spaghetti bolognaise **Boulette de lentille	Curry de legume au pois chiche	Filet mignon de porc à la moutarde Flageolets **Poisson	Purée de légumes vert Quinoa	Samoussa de légumes Wok de légumes Poulet à l'asiatique **Omelette asiatique	Saucisses Lentilles **Saucisse vege
Fromage	Yaourt	Panacotta coulis fruit rouge	Yaourt	Fromage blanc	Fromage	Fromage blanc	Fromage
Dessert	Compote	Fruit de saison	Mousse chocolat	Fruit de saison	Compote	Fruit de saison	Cookies
Potage	Potage de légume oubliés	Soupe minestrone	Soupe de vermicelle	Velouté de châtaigne butternut	Soupe aux choux	Bouillon ramen	Soupe de légumes
Protéine	Poulet pané **Poisson pané	Sauté de dinde à la moutarde **Poisson	Falafel	Beignet de calamard	Brouillade d'oeuf	Nems au crevettes	Colin pané
Laitier	Fromage	Fromage blanc	Fromage	Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage	Yaourt

Information : Les menus sans sel sont susceptibles de changer lorsque qu'une composante détient une forte teneur en sodium (ex lardon)

Semaine du 19 au 25 octobre



Régime sans viande **

Lundi 19 Mardi 20 Mercredi 21 Jeudi 22 Vendredi 23 Samedi 24 Dimanche 25

Entrée	Salade de choux rouge	Salade de pâtes	Nems	Galette de quinoa	Poisson blanc	Carottes rapees	Bouillon pot eau feu/vermicelle
Plat	hachis parmentier **au poisson	Pave de saumon epinards a la crème	Carottes vichy semoule	Poêlée rustique blé	AIOLI	Queues de crevettes persillées riz	Pot eau feu
Fromage	fromage	Yaourt aux fruits	Fromage blanc	Fromage	fromage	Fromage	Fromage
Dessert	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote	tarte chocolat	Compote	Fruit de saison	Flan patissier
Potage	soupe de panais	Velouté de potiron	Soupe de perles	Velouté patate douce/curry	Soupe de carotte	soupe poireaux carottes pdt	Soupe brocolis
Protéine	jambon **oeuf	Sauté de dinde **Poisson pané	Omelette	Boulette de lentille	Boulette de boeuf **Poisson pané	Maquereau citronné	Charcuterie **oeuf
Laitier	Yaourt	Fromage	Fromage	Yaourt	Fromage blanc	Yaourt	Yaourt aromatisé

Information : Les menus sans sel sont susceptibles de changer lorsque qu'une composante détient une forte teneur en sodium (ex lardon)

Semaine du 26 octobre au 1 novembre



Régime sans viande **

Lundi 26 Mardi 27 Mercredi 28 Jeudi 29 Vendredi 30 Samedi 31 Dimanche 1

Entrée	Salade verte	Salade de lentilles	Salade du jour	Omelette fromage	Salade de mexicaine	Crepe au fromage	Laitue croquante
Plat	Lasagnes ** Pâte en sauce	Rosbeef Gratin salsifis ** Falafel	Pâte à la carbonara ** Sauté végété	Brocolis en sauce Riz	Colin Pané Haricots plats en sauce	Saucisses de légumes Poelee d'automne	Cassoulet ** cassoulet sans viande
Fromage	Fromage	Crème dessert	Fromage blanc		Fromage	Yaourt	Fromage
Dessert	Fruit de saison	Fruit de saison	Crepe	Compote	Fruit de saison	Compote	Tarte au citron
Potage	Potage légumes oubliés	Velouté de champignons/noisettes	Soupe de maïs	Soupe de légumes Varié	Soupe orientale	Soupe de vermicelle	Velouté de petits pois menthe
Protéine	Poulet pané ** Poisson pané	Nuggets de poisson	oeuf dur	Poisson aux herbes	Steak haché ** Falafel	Saucisse ** saucisse végété	Falafels
Laitier	Fromage blanc	Fromage	yaourt	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage	Yaourt

Information : Les menus sans sel sont susceptibles de changer lorsque qu'une composante détient une forte teneur en sodium (ex lardon)