

# Menus du mois d'Octobre 2016

(sous réserve d'approvisionnement)



**En Octobre, les fruits et légumes de saison sont**

**Le céleri rave**

**Le raisin**

**La carotte**

**Nous fêtons ...**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Du 03 Au 07</b>	Friand au fromage Jambon blanc Choux fleur béchamel Cotentin Fruit de saison	<b>Coleslaw</b> <b>Poulet yassa</b> <b>Riz de Camargue</b> <b>Fromage blanc nature des Cèvennes</b> <b>Miel</b>	Salade de pâtes au basilic Tranche de bœuf braisé Poêlée printanière Coulommiers à la coupe Fruit de saison	<b>Endives vinaigrette</b> <b>Sauté de volaille au thym</b> <b>Semoule</b> <b>Cabécou</b> <b>Laitage de Lozère</b>	Salade de blé Dos de colin sauce bonne femme Galettes de légumes Gouda Fruit de saison
<b>Du 10 Au 14 Semaine du goût</b>	 "la vue" Samoussa au poulet Fagottinis au saumon sauce à l'oseille Cantafrais Raisin noir	<b>"le toucher"</b> Batonnets de carottes et sa sauce fromage blanc et ciboulette Manchons de poulet rôti Epi de maïs Ficello Gaufre	<b>"l'odorat"</b> Croustillon de chèvre et son mélange farandole (scarole, chou blanc, radis, maïs) Boulettes de bœuf sauce au poivre Mélange de céréales Crème dessert praliné	 <b>"le goût"</b> Cake à la farine de sarazin Rôti de veau aux abricots secs Duo de courgettes jaunes et vertes Mini cabrette Fruit de saison	<b>"l'ouïe"</b> Laitue et ses croûtons Aiguillette de colin Crispy au riz soufflé Purée de céleris et patate douce Yaourt nature Rose des sables
<b>Du 17 Au 21</b>	Salade de pâtes mexicaine Nuggets de volaille Haricots beurres persillés Fromage fouetté <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade verte</b> <b>Sauté de porc aux oignons des Cèvennes</b> <b>Lentilles corail en purée</b> <b>Lozère vache</b> <b>Laitage de Cèvennes</b>	Œuf dur mayonnaise Quenelles sauce tomate Gratin de courges Vache picon Compote	Carottes râpées Lasagnes à la bolognaise Chantailou Fromage blanc aromatisé	Cœur de palmier Couscous de poisson et ses légumes Emmental Fruit de saison
<b>Du 24 Au 28</b>	<b>Salade Kouki</b> <b>Rôti de porc</b> <b>Pâtes</b> <b>Berger de Lozère</b> <b>Pêche au sirop</b>	Salade de boulgour Escalope de volaille à l'échalote Epinards en béchamel Petit suisse sucré Fruit de saison	Radis-beurre Bœuf bourguignon Purée St Môret Liégeois à la vanille	Cœur de scarole Cordon bleu Brocolis à la crème Edam <b>Clafoutis aux prunes</b>	Endives à la fourme d'Ambert Blanquette de poisson Riz aux petits légumes Mousse au chocolat

**Information allergènes :** présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.



Pâtisseries et plats complets faits "maison"



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes frais



Produits issus de l'Agriculture Biologique



100% de nos fruits sont locaux (<160 km) (excepté les fruits exotiques et agrumes)