

Lundi 14 octobre

ENTRÉES

Salade verte mozzarella
Méli-Mélo de crabe à l'avocat et
pamplemousse


Concombre de Région au fromage blanc
Macédoine à la Russe

PLATS

Filet de poulet Crunchy Cheddar
Échine de porc au jus

Fileté de poisson meunière
Pomme de terre lamelle persillée
Carotte de Région persillées

FROMAGES/ DESSERTS

Saint Nectaire fermier AOP Coupe
Gouda ronde
Yaourt fermier Cévenol sur lit d'abricot
Poire Alexandrine BIO 

LES MENUS

Du SELF

Légende

Plats alternatifs 


AB 

Jeudi 17 octobre

ENTRÉES

Laitue de Région
tomate farcie écrasée de sardine
Barigoule d'artichauts maison
Salade de farfalles au poulet grillé

PLATS


Boulettes d'agneau au coriandre
Parmentier de canard maison + râpé
Dos de cabillaud à l'Américaine
Semoule citronnée à la menthe
Courgettes BIO sautées à l'huile d'olive 

FROMAGES/ DESSERTS

Salers fermier AOP Coupe
Le carré
Tarte Tropicaine
Fruit de saison

Mardi 15 octobre


ENTRÉES

Salade frisée forestière
Haricots verts et champignons en salade
Salade de penne Romana
Salade de pois chiche BIO au cumin 

PLATS

Blanquette de veau à l'ancienne
Filet de Mahi Mahi à la fondue de poireaux
Grignotes de poulet marinées
Riz de Camargue AOP
Poêlée world mix Méditerranée

FROMAGES/ DESSERTS

Montboissié à la Coupe
Fol épi p'tit roulé
Mousse crème de marrons Nova
Fruit de saison BIO 

Mercredi 16 octobre

ENTRÉES

Salade verte aux poivrons grillés et coppa
Salade de tagliatelle à l'encre de seiche
Salade d'artichaut au gouda et Coppa
Pâté de Campagne

PLATS

Pavé de saumon noix de coco et abricots
Cuisse de poulet au chorizo
Parfait de porc haché
Polenta maison + râpé
Duo de Pomme de terre et pois gourmand

FROMAGES/ DESSERTS

Reblochon fermier lait cru AOP Coupe
Le petit moulé nature
Yaourt aromatisé Danone
Raisin de saison

Vendredi 18 octobre

ENTRÉES

Betterave vinaigrette
Céleris rémoulade/ Salade Niçoise
Pizza fromage

PLATS

Ailes de poulet Tex Mex
Fileté de poisson meunière
Escalope Viennoise
Haricots verts
Pomme noisette

FROMAGES/ DESSERTS

Saint Bricet calcium
P'tit Louis vache
Crème dessert chocolat
Fruit de saison