Menu de novembre







Lundi 02	Mardi 03 Végé	Jeudi 05	Vendredi 06 Alter
Yaourt à boire chèvre*	Marbré**	Galette de riz**	Madeleines**
Betterave**	Carotte râpée**	Gaspacho**	Soupe de légumes***
Curry de poisson MSC	Dahl de lentille***	Saucisse de porc***	Poulet colombo
Pomme de terre au four***	Boulgour**	Brocolis**	Riz**
	Emmental	Brie	
Yaourt aux fruits**	Compote**	Fruits**	Yaourts natures**

Lundi 09	Mardi 10 Végé	Jeudi 12	Vendredi 13 Alter
Cabécou*	Chocolat au lait**	Jus de fruit**	Barre de céréales
Haricots verts vinaigrette**	Salade de pois chiche***	Salade, pommes et noix	Salade coleslaw
Filet de merlu blanc MSC	Galette de haricot rouge**	Merguez de mouton*	Lasagne
Petit épeautre**	Œufs bouillés***	Ratatouille**	à la bolognaise
Fromage blanc***		Camembert	Abondance
Cookies**	Banana bread**	Fruits	Mousse au chocolat**

Lundi 16	Mardi 17 Végé	Jeudi 19	Vendredi 20 Alter
Yaourt à boire chèvre*	Cookies	Banane**	Lait fraise***
Carotte râpée**	Potage de pois cassés**	Haricots verts vinaigrette**	Soupe de légumes**
Colin MSC sauce bordelaise	Omelette***	Veau***	Bœuf*
Pommes dauphines	Pomme de terre***	Pâtes semi complètes**	Purée de légumes**
Saint nectaire	Comté	Fromage frais**	
Compote**	Gateau farine de châtaigne**	Fruits**	Yaourt aux fruits**

Lundi 23	Mardi 24 Végé	Jeudi 26	Vendredi 27 Alter
Cabécou*	Marbré	Jus de fruit**	Smoothie banane
Betterave vinaigrette**	Salade de lentilles***	Soupe de légumes**	Bâtonnet de carotte
Filet de limande MSC	Gratin de butternut**	Saucisse de porc***	Croque monsieur
Semoule**	feta, noisettes grillées	Petits pois**	Chips
Fromage blanc**	Emmental		Camembert
Fruits**	Gâteau chocolat/ haricots rouges	Fruits	Fruits

Agneau :
Ferme du Mas del Bos - Cressensac

Bœuf :
GAEC Gorce - Estivals

Cabécou :
Fromagerie Bigeat - Estivals

Epicerie :
Biocoop - Souillac

Légumes secs :
William Laval - Jayac

Œufs :
GAEC des Demois'ailes - Strenquels

Pain et chocolatines :
Boulangerie Naudy - Nadaillac

Porc :
GAEC des cavadous - Sarrazac

Veau :
Ferme du Pilou - Teyssieu

Yaourt à boire :
Ferme des Champs bons - Lachapelle A.



Cuisiné à partir de produits bruts

* Local ** Bio *** Bio et local

Les menus sont tous validés par une diététicienne.
Dans une démarche de qualité et afin de privilégier les produits frais, locaux et de saison, les menus peuvent être amenés à évoluer selon les disponibilités des fournisseurs.