

MENU D'OCTOBRE

Lundi 29	Mardi 30 Végé	Jeudi 02	Vendredi 03 Alter
Cake	Marbré	Jus de fruit**	Barre de céréales
Carottes râpées**	Lentilles en salade***	Tomate vinaigrette basilic***	Salade coleslaw**
Beignets de calamars	Omelette***	Veau***	Sauté de porc***
Riz créole**	Ratatouille***	Légumes poêlés***	Petits pois extra fin**
Cabécou*	Petit suisse**	Saint nectaire	Fromage blanc**
Tarte aux fruits**	Fruit**	Compote**	Gâteau au yaourt**
Lundi 06	Mardi 07 Végé	Jeudi 09	Vendredi 10 Alter
Lait chocolat**	Cookies	Tisane**	Marbré
Tartine tapenade	Pois chiche vinaigrette***	Gaspacho***	Salade
Colin MSC	Orge**	Bœuf*	Mijoté de poulet, carottes et champignons
Carottes persillées	Salade de tomates	Pomme de terre façon boulangère***	Boulgour**
Petits suisses	St Nectaire	Brie	Yaourt à boire chèvre*
Gâteau citron**	Fruit	Fruit	Panna Cota coulis framboises
Lundi 13	Mardi 14 Végé	Jeudi 16	Vendredi 17 Halloween
Cake	Madeleines	Jus de fruit**	Chocolatines*
Salade coleslaw**	Haricots rouge**, vinaigrette	Taboulé**	Œufs mimosa olive***
Jambon blanc	Omelette***	Agneau*	Poisson MSC sauce paprika
Gratin de chou-fleur**	Ratatouille***	Haricots verts***	Pâtes en forme de monstre
Yaourt aux fruits**	Cantal	Camembert	Gâteau au chocolat
	Fruit**	Clafoutis aux poires**	

* local ** bio *** bio et local

Menu validé par une diététicienne

Cuisiné à partir de produits brut ou peu transformés

PRODUCTEURS

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'ailles - Strenquels

Pain et chocolatine:

Boulangerie Naudy - Nadaillac

Porc:

Gaëc des cavadois - Sarrazac

Veau:

Ferme du Pilou - Teyssieu

Yaourt à boire:

Ferme des Champs bons - Lachapelle A.