



Menu st jean de vedas végétarien

Du 04 sept. au 10 sept.

Du 11 sept. au 17 sept.

Du 18 sept. au 24 sept.

Du 25 sept. au 01 oct.

LUNDI

Tomate en salade
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Compote de pommes **BIO**



Salade de haricots verts
Boulettes de pois chiches
Blé **BIO**
Yaourt nature
Sauce tomate



Omelette du chef
Poêlée campagnarde
Tomme noire
Fruit **BIO** de saison



Melon **BIO**
Boulettes de pois chiches
Riz pilaf
Fromage les Fripons
Sauce tomate



MARDI

Salade de pépinettes
Pavé fromager
Carottes sautées **BIO**
Saint paulin



Melon **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée arlequin
Mousse au chocolat



Nuggets végétal sauce barbecue
Courgettes persillées
Fromage fondu de Brebis
Donuts



Concombre sauce Bulgare
Nuggets végétal
Pommes paillason
Coulommiers
Ketchup



MERCREDI

Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots verts à l'ail
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Galette de quinoa à la provençale
Lentilles au jus
Emmental
Compote pomme banane **BIO**



Carottes râpées vinaigrette
Lentilles aux oignons
Pâtes **BIO**
Camembert **BIO**



Aiguillettes panée de blé et emmental
Trio de légumes
(carottes,courgettes,salsifis)
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat



JEUDI

Haricots rouges à la tomate
Semoule
Coulommiers
Flan vanille nappé caramel



Taboulé
Pavé fromager
Carottes **BIO** persillées
Lou mirabel



Salade verte **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Choux fleurs persillés
Gâteau au yaourt du chef



Samoussa de légumes
Purée de pommes de terre
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Betteraves en salade
Pois chiches à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Falafels menthe coriandre
Purée de pommes de terre
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison
Sauce à la crème



Picaussel sauce tomate
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison



Salade de perles marines
Pané blé, tomate, mozzarella
Haricots verts **BIO** persillés
Flan vanille nappé caramel



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Menu st jean de vedas végétarien

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

LUNDI

Radis et beurre
Pavé fromager
Légumes façon wok
P'tit cottentin nature



Tortillas et houmous
Omelette du chef
Riz camarguais
Yaourt nature + brisures de biscuit



Salade de blé à la tomate
Samoussa de légumes
Carottes fraîches sautées
Yaourt nature **BIO**



MARDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Oeufs durs (plat chaud)
Epinards branches et croûtons
Fruit **BIO** de saison



Nuggets végétal
Haricots verts **BIO** persillés
Mimolette
Donut rose



Salade verte **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

Salade de haricots verts
Boulettes tomate mozzarella
Pâtes **BIO**
Tomme blanche
Sauce tomate



Salade de brocolis vinaigrette
Tajine de pois chiches
Semoule
Fruit **BIO** de saison



Pavé fromager
Haricots verts **BIO** persillés
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Galette végétale tomate mozzarella
Ratatouille et riz
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Galette végétale tomate mozzarella
Beignets de salsifis
Plateau de fromages
Crème dessert **BIO**



Betteraves en salade
Pané blé, tomate, mozzarella
Riz pilaf
Brie **BIO**



VENDREDI

Blanquette de haricots blancs
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Dips de carottes sauce fromage blanc
Aiguillettes panée de blé et emmental
Chou braisé / Pommes de terre
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes
Picoussel nature du chef
Purée de courgettes
Fougasse à la fleur d'oranger



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

