

Légume du mois:

Potiron



Mardi 1er octobre

Sauté d'agneau au curry 1+7
Purée de patate douce 7
Chou-fleur 7
Purée de fruits

Mercredi 2 octobre

Floraline à la bolognaise (bœuf BBC) 1+7
Carottes 7
Purée de fruits

Jeudi 3 octobre

Velouté de lentilles corail au lait de coco 7
Dés de saumon B&C 4+7
Potiron 1+7
Purée de fruits

Vendredi 4 octobre

Rôti de dindonneau BBC
Floraline 1+7
Epinards 7
Purée de fruits

Lundi 7 octobre

Sauté de porc BBC à la provençale
Floraline 1+7
Haricots verts 7
Purée de fruits

Mardi 8 octobre

Filet de merlu 4+7
Pomme de terre 7
Brocolis 7
Purée de fruits

Mercredi 9 octobre

Sauté de veau aux olives
Polenta 3+7
Purée de céleri 7+9
Purée de fruits

Jeudi 10 octobre

Omelette
Semoule 1+7
Potiron 7
Purée de fruits

Vendredi 11 octobre

Bœuf égréné BBC
Purée de patate douce 7
Chou romanesco 7
Purée de fruits

Semaine du goût thème LEGUMES ANCIENS

Lundi 14 octobre

Rôti de dinde BBC
Floraline 1+7
Chou fleur sauté 7
Purée de fruits

Mardi 15 octobre

Velouté de légumes anciens 7+9
Saumon B&C 4+7
Purée de patate douce 7
Purée de fruits

Mercredi 16 octobre

Sauté d'agneau façon tajine 12
Purée de pomme de terre
Rutabaga 7
Purée de fruits

Jeudi 17 octobre

Dos de colin MSC 4+7
Floraline 1+7
Carottes tricolores 7
Purée de fruits

Vendredi 18 octobre

Poulet Rôti LR
Pomme de terre 7
Salsifis 7
Purée de fruits

VACANCES SCOLAIRES

Lundi 21 octobre

Daube
Semoule 1+7
Epinards 7
Purée de fruits

Mardi 22 octobre

Omelette 3+7
Floraline 1+7
Haricots verts 7
Purée de fruits

Mercredi 23 octobre

Blanquette de veau 1+7
Purée de patate douce 7
Carottes sautées 7
Purée de fruits

Jeudi 24 octobre

Dos de colin B&C 4+7
Floraline 1+7
Brocolis 7
Purée de fruits

Vendredi 25 octobre

Jambon
Pomme de terre 7
Potiron
Purée de fruits

VACANCES SCOLAIRES

Lundi 28 octobre

Dos de cabillaud sauce provençale 4
Semoule 1+7
Chou Romanesco 7
Purée de fruits

Mardi 29 octobre

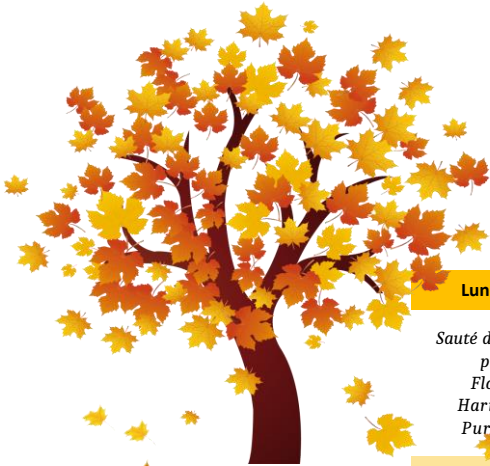
Bœuf égréné BBC
Floraline 1+7
Carottes 7
Purée de fruits

Mercredi 30 octobre

Cubes de colin MSC 1+4
Pomme de terre 7
Haricots plats 7
Purée de fruits

Jeudi 31 octobre

Velouté de potiron 7
Escalope de poulet LR 7
Petites pâtes 7
Purée de fruits



Informations

Produits issus de l'agriculture biologique

* Produits de saison

Appellation d'Origine Protégée

Viande Label Rouge

Viande Origine France

Poisson Filière pêche Durable

Produit Local

Filière Bleu Blanc Cœur



Toutes nos entrées sont accompagnées de vinaigrettes faites maison, et les potages et veloutés sont également faits maison

Allergènes majeurs connus dans les produits sauf à l'état de traces : 1: Céréales contenant du gluten; 2: Crustacés et produits à base de crustacés; 3: œufs et produits à base d'œufs; 4: poissons à base de poissons; 5: Arachides et produits à base d'arachides; 6: Soja et produits à base de soja; 7: Lait et produits à base de lait; 8: Fruits à coque; 9: Céleri et produits à base de céleri; 10: moutarde et produits à base de moutarde; 11: Graines de sésame et produits à base de sésame; 12: Anhydride sulfureux et sulfites; 13: Lupin et produits à base de lupin; 14: Mollusques et produits à base de mollusques

La précision sur la présence possible des 14 allergènes majeurs dans nos préparations ne peut en aucun cas se substituer à la mise en place des procédures d'accueil d'un enfant atteint d'allergie alimentaire. (certificat médical, P.A.I...)

Les traces d'allergènes ne sont pas prises en compte

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus (ruptures de stock fournisseurs, problèmes techniques, grèves...)

Le potiron est une courge de la famille des cucurbitacées. Il est composé majoritairement d'eau puisqu'il en contient 92 grammes pour une portion de 100 grammes. Cette forte concentration d'eau en fait un aliment peu calorique.

Parmi ses autres bienfaits, il est intéressant pour sa concentration en fibres très bien tolérées par l'organisme.

Il doit la couleur orangée de sa chair à la présence de caroténoïdes. Ces pigments naturels se composent de provitamines A transformées en vitamine A par l'organisme.

Le potiron se cuisine très facilement et se décline dans de nombreuses recettes de velouté, potage.

Il est aussi parfait au four coupé en dés, simplement posés sur une plaque du four avec du sel et un filet d'huile d'olive. En gratin avec du fromage râpé, il ravira les papilles de toute la famille.

