

MENU DU MOIS DE NOVEMBRE 2020

Prévision des menus sous réserve d'approvisionnement.

Menu consultable sur le site Gigondas.

<p><u>LUNDI 02</u> Repas végétarien Velouté de courgettes Œuf dur Epinards BIO Pomme BIO</p>	<p><u>MARDI 03</u> Trio de salades Bavette Frites Yaourt nature</p>	<p><u>JEUDI 05</u> Potage vermicelles Pot au feu Camembert / Clémentine</p>	<p><u>VENDREDI 06</u> Tomates Ciboulette Poisson pané Haricots petit beurre Kiri / sorbet fruit BIO</p>
<p><u>LUNDI 09</u> Repas végétarien Friand au fromage Spaghettis aux légumes Salade de fruits</p>	<p><u>MARDI 10</u> Salade harmonie (chou rouge, salade, maïs) Cassoulet Mousse au chocolat</p>	<p><u>JEUDI 12</u> Céleri rémoulade Escalope de dinde Gratin de chou fleur Fromage blanc crème de marron Biscuit</p>	<p><u>VENDREDI 13</u> Soupe de courge Filets de rouget Riz BIO Emmental / Orange</p>
<p><u>LUNDI 16</u> Repas végétarien Salade de quinoa (tomates, poivron, cornichons, maïs) Omelette à l'emmental Carottes persillées Fruit BIO</p>	<p><u>MARDI 17</u> Salade Red Chard Gigot d'agneau Lentilles Dijonnaise Tartare nature / Compote</p>	<p><u>JEUDI 19</u> Soupe de pois cassé Sauté de poulet forestier Ebly Chèvre / Banane</p>	<p><u>VENDREDI 20</u> Salade Nantaise (Mâche, tomates, concombre, thon) Cabillaud Aioli Légumes vapeur Cantal / Mangue et ananas</p>
<p><u>LUNDI 23</u> Repas végétarien Avocat Raviolis au fromage sauce tomate Soupe de fruits crus</p>	<p><u>MARDI 24</u> Œuf farci au thon Daube aux carottes et olives artichauts Petit roulé Fruit BIO</p>	<p><u>JEUDI 26</u> Salade d'endives / gruyère Saucisette Purée Pomme cuite à la vanille</p>	<p><u>VENDREDI 27</u> Carottes râpées BIO Merlu Betternut poêlée Flan pâtissier</p>

CODE COULEURS :

Légumes et fruits crus / légumes et fruits cuits : source de glucides, minéraux, vitamines, fibres.

Viandes, poissons, œufs : source de protéines animales, lipides, fer.

Féculents, céréales, légumineuses : source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres, fer.

Produits laitiers : source de protéines, calcium, vitamines, lipides, glucides.