

# MENU DU MOIS DE NOVEMBRE 2021

Prévision des menus sous réserve d'approvisionnement.

Menu consultable sur le site Gigondas.

<p><b><u>LUNDI 08</u></b> Repas végétarien Velouté de scaroles à la vache qui rit Falafel sauce blanche Carottes persillées Poire BIO</p>	<p><b><u>MARDI 09</u></b> Trio de salades Steak Frites Yaourt nature BIO</p>	<p><b><u>JEUDI 11</u></b> ARMISTICE 1918</p>	<p><b><u>VENDREDI 12</u></b> Tomates Ciboulette Nuggets de poisson Haricots petit beurre Fruit melba</p>
<p><b><u>LUNDI 15</u></b> Repas végétarien Navette à la mousse d'avocat Pasta chili con carné Salade de fruits</p>	<p><b><u>MARDI 16</u></b> Salade harmonie (chou rouge, salade, maïs) Poulet au curry Pomme de terre sautée Eclair au chocolat</p>	<p><b><u>JEUDI 18</u></b> Céleri rémoulade Escalope de dinde Gratin de chou fleur Fromage blanc crème de marron Biscuit</p>	<p><b><u>VENDREDI 19</u></b> Soupe de topinambour Gratin de brandade Haricots verts Petit moulé / Orange</p>
<p><b><u>LUNDI 22</u></b> Repas végétarien Salade de boulgour (boulgour tomates, poivron, cornichons, maïs) Omelette à l'emmental Petits pois Fruit BIO</p>	<p><b><u>MARDI 23</u></b> Salade Red Chard Gigot d'agneau Pommes de terre Sarladaises Tartare nature / Compote</p>	<p><b><u>JEUDI 25</u></b> Soupe de pois cassé Jambon cuit Gratin de Crozet aux poireaux Chèvre / Banane</p>	<p><b><u>VENDREDI 26</u></b> Salade Nantaise (Mâche, tomates, concombre, thon) Merlu sauce tomate Légumes vapeur Cantal / Mangue et ananas</p>
<p><b><u>LUNDI 29</u></b> Repas végétarien Soupe de légumes Raviolis au fromage sauce tomate Soupe de fruits crus</p>	<p><b><u>MARDI 30</u></b> Œuf mimosa Daube aux carottes et olives artichauts Emmental Fruit BIO</p>	<p><b><u>JEUDI 2/12</u></b> Salade d'endives farcie au thon Saucisette Purée Pomme cuite à la vanille</p>	<p><b><u>VENDREDI 3/12</u></b> Carottes râpées BIO Colin poêlé au cumin Riz Flan</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.