

MENU DU MOIS DE NOVEMBRE 2022

Prévision des menus sous réserve d'approvisionnement.

Menu consultable sur le site Gigondas.

<p>LUNDI 7 Repas végétarien Velouté de courgettes à la vache qui rit Steak végétarien Carottes persillées Pomme BIO</p>	<p>MARDI 08 Trio de salades Steak Frites Entremet poire</p>	<p>JEUDI 10 Tomates Ciboulette Nuggets de poisson Petits pois et pois gourmands Fruit melba</p>	<p> VENDREDI 11 ARMISTICE 1918</p>
<p>LUNDI 14 Repas végétarien Crêpe au fromage Pasta chili con carné Kiwi</p>	<p>MARDI 15 Salade harmonie (chou rouge, salade, maïs) Poulet aux olives à l'orientale Semoule Gaufre chantilly</p>	<p>JEUDI 17 Céleri et carotte rémoulade Nems de dinde Tempora de légumes Fromage blanc crème de marron Biscuit</p>	<p> VENDREDI 18 Soupe de topinambour Gratin de brandade Haricots verts Petit moulé / Orange</p>
<p>LUNDI 21 Repas végétarien Salade de boulgour (boulgour tomates, poivron, cornichons, maïs) Omelette à l'emmental Epinards Fruit BIO</p>	<p>MARDI 22 Salade Red Chard Gigot d'agneau Pommes de terre Tartare nature / Compote</p>	<p>JEUDI 24 Soupe de pois cassé Jambon cuit Gratin de pâtes aux poireaux et chorizo Chèvre / Banane</p>	<p> VENDREDI 25 Salade Nantaise (Mâche, tomates, concombre, thon) Merlu aioli Légumes vapeur Cantal / Ananas</p>
<p>LUNDI 28 Repas végétarien Soupe de légumes Hachis Parmentier (lentilles, pomme de terre, Betternut) Emmental Fruit BIO</p>	<p>MARDI 29 Œuf mimosa Daube aux carottes et olives artichauts Fromage Soupe de fruits crus</p>	<p>JEUDI 1/12 Endives farcie au thon Saucisette Purée Pomme cuite à la vanille</p>	<p> VENDREDI 2/12 Carottes râpées BIO Beignets de crevettes 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.