

MENU DU MOIS DE OCTOBRE 2021

Prévision des menus sous réserve d'approvisionnement.

Menu consultable sur le site Gigondas.

<p><u>LUNDI 4</u> Menu Végétarien <i>Soupe de courgettes au Kiri</i> <i>Boulettes végétariennes</i> <i>Pâtes</i> <i>Fruit de saison BIO</i></p>	<p><u>MARDI 5</u> <i>Salade verte</i> <i>Saucisettes tomate</i> <i>Riz BIO</i> <i>Eclair au chocolat</i></p>	<p><u>JEUDI 7</u> <i>Crêpe au fromage</i> <i>Franche de porc charcutière</i> <i>Purée de légumes</i> <i>Soupe de fruits</i></p>	<p><u>VENDREDI 8</u> <i>Salade de lentilles</i> <i>Poisson pané</i> <i>Pois Gourmands</i> <i>Yaourt nature</i></p>
<p><u>LUNDI 11</u> Menu Végétarien <i>Salade d'épeautre</i> <i>(épeautre, tomates, poivron, maïs)</i> <i>Œuf dur</i> <i>Gratin de courge</i> <i>Camembert / Kiwi</i></p>	<p><u>MARDI 12</u> <i>Salade d'endives / dès de fromage</i> <i>Couscous</i> <i>Compote de fruits</i></p>	<p><u>JEUDI 14</u> <i>Carottes / betteraves</i> <i>Poulet rôti</i> <i>Frites</i> <i>Banane cuite au chocolat chaud</i></p>	<p><u>VENDREDI 15</u> <i>Radis tartare</i> <i>Spaghettis aux fruits de mer et poisson</i> <i>Mangue</i></p>
<p><u>LUNDI 18</u> Menu Végétarien <i>Salade de Pâtes</i> <i>(Pâtes, tomates, maïs, cornichons, olives)</i> <i>Omelette aux épinards</i> <i>Poêlée de légumes</i> <i>Mousse au chocolat</i></p>	<p><u>MARDI 19</u> <i>Potage vermicelles</i> <i>Pot au feu</i> <i>Petit moulé / Poire</i></p>	<p><u>JEUDI 21</u> <i>Soupe de légumes pâtes</i> <i>Alphabets</i> <i>Jambon cuit</i> <i>Purée</i> <i>Glace cône Vanille</i></p>	<p><u>VENDREDI 22</u> <i>Salade de pois chiches</i> <i>Dos de colin</i> <i>Haricots verts</i> <i>Fromage</i> <i>Salade de fruits</i></p>

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

Code couleurs : *Vianandes, 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.