

MENU DU MOIS DE OCTOBRE 2020

Prévision des menus sous réserve d'approvisionnement.

Menu consultable sur le site Gigondas.

<p><u>LUNDI 28</u> Menu Végétarien</p> <p>Salade de tomates Lasagne végétarien</p> <p>Saint Nectaire Soupe de fruits à la menthe</p>	<p><u>MARDI 29</u></p> <p>Salade verte Rougail de saucisses Riz BIO Yaourt aux fruits mixés</p>	<p><u>JEUDI 1</u></p> <p>Crêpe au fromage Tranche de porc charcutière Purée de légumes Fruit de saison BIO</p>	<p><u>VENDREDI 2</u></p> <p>Salade de lentilles Poisson pané Petits pois Yaourt nature</p>
<p><u>LUNDI 5</u> Menu Végétarien</p> <p>Salade d'épeautre (épeautre, tomates, poivron, maïs) Œuf dur Gratin de courge Camembert / Pomme BIO</p>	<p><u>MARDI 6</u></p> <p>Salade d'endives / dès de fromage Blanquette de veau Trois riz BIO Compote de fruits</p>	<p><u>JEUDI 8</u></p> <p>Carottes / betteraves Canard confit Haricots blancs Banane cuite au chocolat chaud</p>	<p><u>VENDREDI 9</u></p> <p>Radis tartare Spaghettis aux fruits de mer et poisson Mangue/ananas</p>
<p><u>LUNDI 12</u> Menu Végétarien</p> <p>Salade de Quinoa (Quinoa, tomates, maïs, cornichons, olives) Omelette aux épinards Brochette de légumes Mousse au chocolat</p>	<p><u>MARDI 13</u></p> <p>Salade Red Chard Couscous</p> <p>Fromage / Poire</p>	<p><u>JEUDI 15</u></p> <p>Soupe de légumes pâtes Alphabets Jambon cuit Purée Glace cône Vanille</p>	<p><u>VENDREDI 16</u></p> <p>Taboulé Coquille de poisson Haricots verts Salade de fruits</p>

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

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

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

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