
















Menu **MENU PETIT GOURMET** pour **Adulte** semaine n°40 (du 3 au 7 octobre 2022) commande à passer avant le 27 septembre 2022 à 15:15

	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7 Menu végétarien
	Salade mexicaine au maïs bio  <input type="checkbox"/>  <b>A</b> Calories ~ 200	Choux fleur vinaigrette  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 130	Salade fraîcheur rose et verte  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 140	Carottes bio râpées vinaigrette  <input type="checkbox"/>  <b>A</b> Calories ~ 160	Salade du bearn aux h.verts bio  <input type="checkbox"/>  <b>A</b> Calories ~ 160
	Longe de porc de touraine rotie  <input type="checkbox"/>  Calories ~ 460	Boeuf sce mironton  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 500	Saute de dinde a l'indienne  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 440	Waterzoï de poulet  <input type="checkbox"/>  <b>A</b> Calories ~ 770	Tarte provencale  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 330
	Duo de chou fleur et brocoli  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 90	Spaghettis  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 260	Bouquetiere de legumes  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 130		Fondue de courgettes  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 60
	Chantailou  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 60	Fondu president  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 40	Brebis creme  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 80	Camembert  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 70	St nectaire  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 100
	Creme dessert au caramel  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 140	Banane  <input type="checkbox"/> Calories ~ 140	Cake aux pepites de chocolat  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 190	Creme dessert au cafe  <input type="checkbox"/> <b>A</b> Calories ~ 140	Compote aux ananas  <input type="checkbox"/> Calories ~ 100

Légende :  = Recommandation nutritionniste  = Plat complet (viande + légumes)  = Contient du porc  = Agriculture biologique  = Agriculture maîtrisée ou développement durable **A** = Contient un ou des allergènes

## Descriptions de plats :

Salade mexicaine au haricots rouges, thon, tomates, maïs BIO, poivrons, échalotes  
mais bio :

Longe de porc de viande de porc "Roi Rose de Touraine"  
touraine rotie :

Boeuf sce mironton : viande de boeuf d'origine française

Salade fraîcheur rose et Riz, vinaigrette, crevettes décortiquées, concombre, échalotte, cerfeuil  
verte :

Saute de dinde a sauce vin blanc, curry, ail et oignons  
l'indienne :

Bouquetiere de legumes pommes de terre, carottes, haricots beurre, petits pois

:

Waterzoï de poulet : poulet, pommes de terre, légumes rapés (carottes, céleri rave et poireaux), fond de volaille et crème

Salade du bearn aux tomates, thon, haricots verts BIO, échalotes

h.verts bio :

Tarte provencale : Eau, farine de blé, tomates, crème fraîche, aubergines grillées, oeuf, blanc d'oeuf, oignons préfits, huile de tournesol, poivrons, courgettes, fromage blanc, beurre, lait écrémé en  
poudre, huile de colza, amidon, sel, ail, basilic, huile d'olive