

Menu MENU PETIT GOURMET

semaine n°45 (du 4 au 8 novembre 2024) commande à passer avant le 29 octobre 2024 à 15:15

	Lundi 4	Mardi 5 Menu oriental	Mercredi 6 Menu oriental	Jeudi 7 Menu vegetarian	Vendredi 8
	Saucisson sec avec beurre Calories ~ 300	Salade libanaise Calories ~ 100	Carottes rapees a la marocaine Calories ~ 80	Choux rouges vinaigrette Calories ~ 160	Salade coleslaw aux carottes bio Calories ~ 150
	Steack de merlu sce a l'oseille Calories ~ 230	Couscous poulet Calories ~ 730	Tajine aux fricadelles d'agneau Calories ~ 570	Tarte aux 4 fromages Calories ~ 500	Pave de saumon sauce oseille Calories ~ 190
	Pommes vapeur du val de loire Calories ~ 240			Legumes cordiale Calories ~ 100	Torsades bio au beurre Calories ~ 260
	Camembert Calories ~ 70	Rondele ail et fines herbes Calories ~ 60	Yaourt sucre 'campagne de france' Calories ~ 120	Petit moule ail et f.herbes Calories ~ 60	Kiri Calories ~ 70
	Compote de pommes bio Calories ~ 100	Tarte ananas coco Calories ~ 3240	Gateau de semoule Calories ~ 140	Quatre quart breton Calories ~ 220	Brownies Calories ~ 40

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

Descriptions de plats :

Salade libanaise : tomates, concombre, poivrons, ciboulettes, échalotes
 Couscous poulet : poulet, semoule, legumes couscous / volaille française
 Carottes rapees a la marocaine : Carottes, raisins secs, cumin, paprika, jus de citron, huile d'olive, miel, ail
 Tajine aux fricadelles d'agneau : boulettes d'agneau, legumes couscous, sauce brune au vin blanc
 Legumes cordiale : carottes, haricots verts, salsifis, oignons
 Salade coleslaw aux carottes bio : carottes BIO rapées, céleri rave, chou blanc, mayonnaise