



Menu st jean de vedas végétarien

Du 06 nov. au 12 nov.

Du 13 nov. au 19 nov.

Du 20 nov. au 26 nov.

Du 27 nov. au 03 déc.

LUNDI

Salade de pois chiches nature
Omelette du chef
Haricots verts persillés
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Aiguillettes panée de blé et emmental
Carottes fraîches sautées
Fruit **BIO** de saison

Betteraves en salade
Galette végétale
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre persillés
Fromage blanc **BIO**

MARDI

Pavé fromager
Macaronis et râpé
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

Salade de choux fleur vinaigrette
Sauce cheddar
Macaroni
Milk shake maison à la grenadine

Lentilles au cumin
Boulghour **BIO**
Emmental
Crème à la vanille

Salade de pâtes
Boulettes de pois chiches **BIO** au curry
Choux fleurs persillés
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Salade de blé à la tomate
Nuggets végétal
Epinards branches et croûtons
Fruit **BIO** de saison

Velouté de brocolis
Galette végétale
Gratin dauphinois
Petit suisse **BIO** aromatisé

Falafels menthe coriandre
Poêlée bretonne
Edam
Gâteau aux pépites de chocolat du chef
Sauce à la crème

Salade de saison
Pavé fromager
Purée de pommes de terre
Tartare nature

JEUDI

Haricots rouges à la tomate
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote de poires **BIO**

Pois chiches à la tomate
Riz **BIO** pilaf
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade de saison
Quenelle à la sauce tomate
Pâtes **BIO**
Compote pomme banane **BIO**

Blanquette de haricots blancs
Riz camarguais **BIO**
Gouda
Compote de pommes

VENREDI

Salade verte **BIO**
Samoussa de légumes
Purée de courges
Gâteau aux amandes et coco

Lentilles aux oignons
Blé
Brie
Crème au chocolat

Salade de pâtes
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts **BIO** à l'ail
Yaourt aromatisé

Velouté de légumes du chef
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Fruit **BIO** de saison

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries





Menu st jean de vedas végétarien

Du 04 déc. au 10 déc.

Du 11 déc. au 17 déc.

Du 18 déc. au 24 déc.

LUNDI

Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée arlequin
Yaourt nature
Gâteau au chocolat du chef



Salade de haricots verts
Omelette du chef
Lentilles mijotées aux oignons
Eclair au chocolat



Pavé fromager
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Haricots rouges à la tomate
Pommes vapeur
Tomme de Savoie
Fruit **BIO** de saison



Taboulé
Samoussa de légumes
Carottes fraîches sautées
Fromage blanc **BIO**



Salade de blé à l'orientale
Omelette aux fines herbes
Epinards branches et croûtons
Camembert **BIO**



MERCREDI

Salade de pâtes
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée campagnarde
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de saison
Haricots rouges à la tomate
Boullghour
Emmental **BIO**



Velouté de légumes du chef
Falafels menthe coriandre sauce crème
Tagliatelles
Dessert de Noël maison
Clémentine **BIO** et papillotes



JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Nuggets végétal
Haricots blancs au jus
Crème au chocolat



Potage crecy
Lasagnes maison de légumes
Fruit **BIO** de saison



Oeuf dur mayonnaise
Aiguillettes panées blé emmental sauce aux marrons
Pommes pins
Fondant au chocolat
Clémentine **BIO** et papillotes



VENDREDI

Tajine de pois chiches
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote de pommes **BIO**



Salade de pois chiches au cumin
Aiguillettes panée de blé et emmental
Chou fleur à la béchamel
Crème dessert **BIO**



Salade de lentilles
Galette végétale sauce tomate
Poêlée de carottes, navets et champignons
Fruit **BIO** de saison



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

