



Menus du 20 au 24 Octobre 2025

S43	Lundi	Mardi Repas biologique	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
<i>Entrée</i>	Tarte au fromage	Tomates bio	PIQUE	Salade d'endives	Salade de riz arlequin
<i>Plat Principal</i>	Sauté de porc bio* au pesto rosso	Hachis parmentier de bœuf bio	NIQUE	Lasagne ricotta épinards chèvre	Calamars à la romaine et mayonnaise
<i>Légume/Féculent</i>	Brocolis		DE		Haricots beurre
<i>Produit laitier</i>	Chèvre	Edam bio	LA	Chanteneige	Emmental (coupe)
<i>Dessert</i>	Crème caramel	Fruit bio	MAISON	Liégeois vanille	Purée de fruit bio du chef



Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local
- Viande Française
- Pêche responsable

Région Ultrapériphérique

Indication d'origine protégée

Appellation d'origine contrôlée

Recette du Chef

Issu du commerce équitable

Certifications
environnementales

* Présence de porc

Les groupes alimentaires



Fruits et
Légumes



Viandes,
poisson
œufs



Féculents



Matières
grasses



Produits
laitiers



Produits
sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Emincé de poulet au pesto rosso
Burger pois blé
- Mardi : Brandade de poisson
- Mercredi : Quenelles sauce nantua

Choix de la semaine :

- Entrée : Macédoine de légumes
- Légumes : Ratatouille



La purée de fruits du chef

Tu peux t'amuser à préparer une compote de fruits.

Pour cela, il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés.

Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau.

Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps.

Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

