Fruits et légumes frais de saison

Sous réserve de modifications

Lundi 31 Août 2015	Mardi 1 Septembre 2015	Mercredi 2 Septembre 2015	Jeudi 3 Septembre 2015	Vendredi 4 Septembre 2015
	Carottes râpées Jambon Gateau d'épinards (aux pdt) Camembert Cône vanille noisette	Salade de pâtes au basilic Filet de colin meunière Chou fleur en persillade Bûche du pilat Prunes	Taboulé de quinoa aux figues et abricots secs Sauté de canard au miel Carottes étuvées Yaourt fermier aromatisé Pêche	Concombre / radis Saumonette sce hollandaise Riz créole Gouda Ananas au sirop
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 7 Septembre 2015	Mardi 8 Septembre 2015	Mercredi 9 Septembre 2015	Jeudi 10 Septembre 2015	Vendredi 11 Septembre 2015
Mousse de foie Gigot d'agneau rôti flageolets aux courgettes Petit suisse sucré Poire	Melon Filet de colin niçoise Poireau au boulgour Edam Flan vanille	Brocolis aux amandes Chipolatas Purée Yaourt fermier aux fruits Nectarine	Tomate aux champignons Steak grillé à l'échalote Haricots verts Cantadou Eclair chocolat	Panais carotte râpés Poulet rôti Pâtes Fol epi Compote pomme banane
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 14 Septembre 2015	Mardi 15 Septembre 2015	Mercredi 16 Septembre 2015	Jeudi 17 Septembre 2015	Vendredi 18 Septembre 2015
Salade de coquillettes au thon Rôti de porc Courgette provençale Yaourt fermier aromatisé Pêche	Melon Escalope de dinde à la crème crozets Mimolette Crème renversée	Salade de pommes de terre Steak haché Epinard béchamel Saint nectaire Raisin blanc	Concombre bulgare Rôti de veau Brocolis persillés Chanteneige Riz au lait	Oeuf dur sur salade Lasagnes au saumon maison Brie Nectarine
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

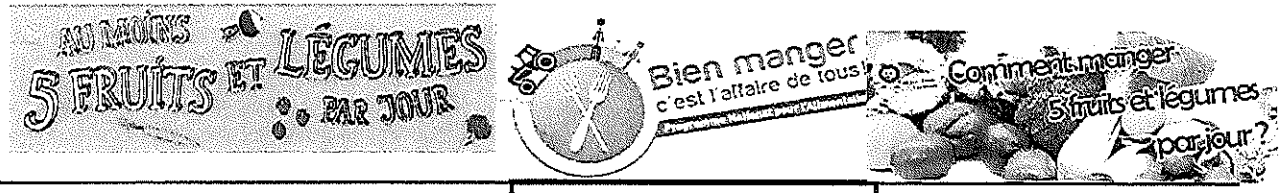
* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».

4B SUD CHARENTE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Fruits et légumes ..... frais de saison

Sous réserve de modifications



Mélodie des mets locaux

Lundi 21 Septembre 2015	Mardi 22 Septembre 2015	Mercredi 23 Septembre 2015	Jeudi 24 Septembre 2015	Vendredi 25 Septembre 2015
Tomate à la crème d'avocat	Carottes râpées	Betterave rouge cuite vinaigrette	Soupe de melon aux épices et jambon	Salade de blé
boeuf haché	Omelette	Filet de lieu à la crème d'oseille	Poulet de Barbezieux en fricassée	Navarin d'agneau
Spaghettis au beurre	Poêlée campagnarde	Riz créole	Mogette charentaise	Salsifis et carottes
Cantal	Saint paulin	Maroilles	Yaourt de Baignes	Chèvre buchette
Abricots au sirop	Semoule au lait	Nectarine	Tabarée de prunes	Raisin blanc et noir
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 28 Septembre 2015	Mardi 29 Septembre 2015	Mercredi 30 Septembre 2015	Jeudi 1 Octobre 2015	Vendredi 2 Octobre 2015
Haricots verts en salade	Concombre à la menthe	Taboulé à la menthe	Céleri et pomme râpés	Salade chou blanc carottes
Rôti de boeuf	Sauté de porc aux coings	Paupiette de poisson maison	Coq braisé aux champignons	filet de poisson aux moules
Pommes allumettes	Carottes et topinambours	Fondue de poireau	Pâtes	Petits pois
Fromage blanc	Tomme noire	Yaourt sucré	Tomme blanche	Edam
Prunes	Muffin pepites chocolat	Poire	Flan caramel	Compote pomme rhubarbe
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 5 Octobre 2015	Mardi 6 Octobre 2015	Mercredi 7 Octobre 2015	Jeudi 8 Octobre 2015	Vendredi 9 Octobre 2015
Salade de betterave et mâche	Salade de céréales	Radis beurre	Carotte râpée au citron	Salade verte au maïs
Hachis parmentier	filet de poisson meunière	Rôti de porc Orloff	Sauté de boeuf	Rôti de veau
	Galette de courgette	lentilles	Mijotée de légumes de saison	Brocolis persillés
Gouda	Yaourt fermier aromatisé	Mimolette	Camembert	Reblochon laitier
Raisin blanc et noir	Kiwi	Pomme au four	Quatre quart aux poires	Semoule aux pêches
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».

4B SUD CHARENTE COMMUNAUTE DE COMMUNES

Fruits et légumes ..... frais de saison

Sous réserve de modifications

Menu Alternatif ...

Lundi 12 Octobre 2015	Mardi 13 Octobre 2015	Mercredi 14 Octobre 2015	Jeudi 15 Octobre 2015	Vendredi 16 Octobre 2015
Salade de coquillettes au thon	Macédoine mayonnaise	Chou rouge et orange	is noir et carotte vinaigrette	Laitue aux noix
Rôti de porc Orloff	Sauté de veau	Blanquette de poisson	Escalope de dinde sauce crème ou raviolis au tofu sce tomate	Steak haché sauce tomate
Céleri et carottes fondantes	Blé	Riz créole	Semoule	Haricots verts
Mini babybel	Emmental	Yaourt fermier aromatisé	Saint paulin	Coulommiers
Poire	Salade d'agrumes	Prunes	Compote pomme fraise	Brownie crème anglaise
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 19 Octobre 2015	Mardi 20 Octobre 2015	Mercredi 21 Octobre 2015	Jeudi 22 Octobre 2015	Vendredi 23 Octobre 2015
Quiche lorraine au jambon	Carottes râpées	Blancs de poireaux vinaigrette	Endives et pomme	Salade verte et avocat
Cuisse de poulet rôtie	Filet de lieu crème citronnée	Steak grillé à l'échalote	Omelette espagnole	Palette moutarde
Chou-fleur persillé	Pâtes	Pommes sautées	Haricots plats	Lentilles
Yaourt sucré	Morbier	Petit suisse sucré	Bonbel tranche	Tomme de montagne
Pomme	Flan au chocolat	Raisin blanc	Riz au lait	Compote de pomme
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 26 Octobre 2015	Mardi 27 Octobre 2015	Mercredi 28 Octobre 2015	Jeudi 29 Octobre 2015	Vendredi 30 Octobre 2015
Betteraves ciboulette	Chou rouge au mais	Salade de pomme de terre	Taboulé frais	Céleri et carotte façon coleslaw
Sauté de boeuf strogonoff	jambon	Saumonette sauce aurore	Osso bucco de dinde milanaise	Spaghettis aux fruits de mer
Gratin comtois	Jardinière de légumes	Carottes étuvées	Haricots beurre	
Yaourt brassé	Mini pavé d'affinois	Camembert	Yaourt fermier aux fruits	Gouda
Orange	Crèpe au chocolat	Prunes	Pomme	Cocktail de fruits au sirop
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».

4B SUD CHARENTE COMMUNAUTE DE COMMUNES

Fruits et légumes de saison

Sous réserve de modifications

Lundi 2 Novembre 2015	Mardi 3 Novembre 2015	Mercredi 4 Novembre 2015	Jeudi 5 Novembre 2015	Vendredi 6 Novembre 2015
Sardine citron	Champignons en salade	Carotte râpée au citron	Chou blanc vinaigrette	Crème de potiron
Agneau au curry	Filet de poisson ciboulette	Saucisse grillée	Pot au feu et ses légumes	Fricassée de volaille à l'estragon
Riz à l'indienne	Gateau aux épinards	Haricots blancs à la tomate		Boulgour
Fromage blanc	Chanteneige	Tomme noire	Petit champanet	Yaourt fermier aromatisé
Clémentine	semoule au caramel	Compote poire banane	Tartelette abricots	Poire
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 9 Novembre 2015	Mardi 10 Novembre 2015		Jeudi 12 Novembre 2015	Vendredi 13 Novembre 2015
Salade de blé	Salade chou blanc aux carottes		Carotte râpée à l'orange	Oeuf dur/ salade verte
Steak de porc	Filet de dinde rôti à la sauge		Rôti de veau	Brandade de poisson maison
Salsifis haricots verts	Pâtes		Choux de bruxelles	
Yaourt velouté	Comté		Tome Ruffécoise	Mini roitelet
Banane	Mousse au chocolat		clafoutis poire clémentine	ananas frais
Pain campagnard	Pain campagnard		Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 16 Novembre 2015	Mardi 17 Novembre 2015	Mercredi 18 Novembre 2015	Jeudi 19 Novembre 2015	Vendredi 20 Novembre 2015
Chou rouge et orange	Endives et radis	Betterave rouge cuite vinaigrette	Panais carotte râpés	Potage parmentier
Boeuf haché sauce tomate	Omelette persillée	Poulet rôti	Pavé de colin beurre nantais	Gigot d'agneau rôti
Blé	Chou fleur	Pommes dauphines	Riz aux petits légumes	Topinambour béchamel
Fol epi	Pyrénées	Yaourt fermier	Chèvre buchette fraiche	Pont l'évêque
Compote pomme passion	Moelleux noisette	Orange	Poire au sirop léger	Clémentine
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».

Fruits et légumes de saison

Sous réserve de modifications

Lundi 23 Novembre 2015	Mardi 24 Novembre 2015	Mercredi 25 Novembre 2015	Jeudi 26 Novembre 2015	Vendredi 27 Novembre 2015
Haricots verts en salade	Salade chou blanc aux carottes	Salade de lentilles aux pommes	Salade d'endive aux pommes	Salade californienne
Onglet à l'échalote	Rôti de porc aux olives	Filet de poisson sauce crème	Cuisse de pintade persillade	Lasagnes au saumon maison
Frites	Haricots beurre	Julienne de légumes	Petits pois	
Fromage blanc de campagne	Montboissier	Yaourt sucré	Bleu de Bresse	Babybel
Poire	Tourteau fromager	Banane	Flan nappé	Compote pomme fraise
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 30 Novembre 2015	Mardi 1 Décembre 2015	Mercredi 2 Décembre 2015	Jeudi 3 Décembre 2015	Vendredi 4 Décembre 2015
Potage de légumes	Salade blé niçois	Céleri et betterave cuite	Duo de choux	Laitue aux noix
Steak haché sauce bercy	Filet de lieu poché sur une	Sauté de porc colombo	Goulash hongrois	Sollilesses de dinde sautés
Pomme de terre persillée	fondue de poireaux à la crème	Riz	Carottes aux oignons	Salsifis à la tomate
Gouda	Yaourt fermier aromatisé	Brebicrème	Mimolette	Emmental
Clémentine	Orange	Ananas au sirop	Tarte normande	Semoule aux pêches
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 7 Décembre 2015	Mardi 8 Décembre 2015	Mercredi 9 Décembre 2015	Jeudi 10 Décembre 2015	Vendredi 11 Décembre 2015
Salade de pomme de terre	Oeuf dur/ salade verte	Carottes au citron	Endives, orange	Rosette de Lyon
Rôti de porc	Sauté de veau aux olives	Boeuf haché sauce tomate	Tajine de dinde	Filet de cabillaud au curry
Chou-fleur persillé	Coquillettes au beurre	Panais braisé	Semoule	Quinoa
Tomme blanche	Yaourt fermier aux fruits	Bonbel tranche	Cantal	Bûche du pilat
Poire	Clémentine	crumble aux pommes	Cocktail de fruits au sirop	ananas frais
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».

Fruits et légumes de saison

Sous réserve de modifications

Lundi 14 Décembre 2015	Mardi 15 Décembre 2015	Mercredi 16 Décembre 2015	Jeudi 17 Décembre 2015 NOEL	Vendredi 18 Décembre 2015
Potage crécy	Chou blanc pomme raisins	Betterave cuite vinaigrette	Entrée avec poisson et légumes	Salade verte et radis émincé
Poulet rôti	filet de poisson meunière	Rôti de boeuf	Volaille	Omelette
Poêlée forestière	Riz aux oignons	Purée	Féculents	Poêlée de légumes
Fromage blanc	Saint nectaire	Yaourt	Plateau de fromage	Edam
Clémentine	Compote pomme poire	Kiwi	Dessert pâtissier	Riz au lait
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

Lundi 21 Décembre 2015	Mardi 22 Décembre 2015	Mercredi 23 Décembre 2015

Lundi 28 Décembre 2015	Mardi 29 Décembre 2015	Mercredi 30 Décembre 2015

Lundi 4 Janvier 2016	Mardi 5 Janvier 2016	Mercredi 6 Janvier 2016	Jeudi 7 Janvier 2016	Vendredi 8 Janvier 2016
Salade de blé	Carotte râpée au citron	Salade de pâtes	Salades verte aux céréales	Oeuf dur/ salade verte
Sauté de porc à l'aigre douce	Sauté de canard au miel	Steak haché	Veau façon Marengo	Brandade de poisson maison
Poêlée campagnarde	Crozets au beurre	Haricorts verts	Brocolis et chou-fleur	
Yaourt fermier aux fruits	Fourme d'ambert	Comté	Fol epi	Coulommiers
Kiwi	Liègeois chocolat	Salade d'agrumes	Galette des rois	Coupe de fruits d'hiver
Pain campagnard	Pain campagnard	Pain campagnard	Pain Bio*	Pain Bio*

* Suivant établissement

Menus validés par Mme HUC Marie-Line, Diététicienne CENA - Plateforme «Nutrition ».