



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 OCTOBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

BZ - SCO St Gilles Mater 4C - Déjeuner

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette  
Filet de colin à l'estragon  
Pommes de terre sautées  
P'tit cottentin nature

📌 Taboulé  
📌 Rôti de porc au jus  
📌 Carottes **BIO** à l'ail  
📌 Fruit **BIO** de saison

📌 Tortillas et houmous  
📌 Dahl de lentilles corail  
📌 Riz camarguais **BIO**  
📌 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Boulettes de bœuf au jus  
Choux braisés  
Saint paulin

📌 Salade verte **BIO**  
📌 Tortellini ricotta épinards  
📌 Liégeois au chocolat

📌 Betteraves en salade  
📌 Merguez à l'orientale  
📌 Pâtes tricolores  
📌 Beignet à la framboise



MERCREDI

Duo d'haricots en salade  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Tomme blanche

📌 Chou chinois en salade  
📌 Cordon bleu  
📌 Haricots verts **BIO** persillés  
📌 Gâteau aux pépites de chocolat du chef

📌 Salade verte **BIO**  
📌 Tajine de bœuf aux fruits secs  
📌 Semoule **BIO** au curcuma  
📌 Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Tomate en salade  
Sauté de bœuf aux oignons  
Riz **BIO** / Ratatouille  
Fruit **BIO** de saison

📌 Macédoine mayonnaise  
📌 Cabillaud sauce provençale  
📌 Riz camarguais  
📌 Fruit **BIO** de saison

📌 Cake du chef à la tomate  
📌 Assortiment de viandes (choucroute)  
📌 Choux (choucroute) et pommes vapeur  
📌 Plateau de fromages



VENDREDI

Pizza au fromage  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Légumes façon wok  
Fougasse à la fleur d'oranger du chef

📌 Salade de coquillettes  
📌 Paupiette de veau au jus  
📌 Chou fleur à la béchamel  
📌 Brie

📌 Friand au fromage  
📌 Rillettes de thon individuelle (x2)  
📌 Légumes en bâtonnet  
📌 Mousse au chocolat

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

