

## MOIS D'OCTOBRE

Les menus sont élaborés et établis en application des recommandations du GEMRCN et au PNNS

<b>LUNDI 02</b> ** salade fromagère * normandin de veau * frites * fruit de saison	<b>MARDI 03</b> * * croque monsieur * noix de joue de boeuf * haricots verts * fruit de saison	<b>MERCREDI 04</b> * <i>carottes râpées</i> ** * gratin à la paysanne * salade verte *fromage * compote	<b>JEUDI 05</b> * œuf dur mayonnaise * filet de poisson du jour * semoule * <i>ratatouille</i> * petit suisse	<b>VENDREDI 06 menu bio</b> * <i>carottes râpées</i> * <i>rôti de porc</i> * <i>pâtes</i> * <i>crème dessert chocolat</i>
<b>LUNDI 09</b> * <i>pâté breton</i> * steak haché façon bouchère * * gratin de courgettes * fruit de saison	<b>MARDI 10</b> *salade de tomate vinaigrette * <i>palet de porc</i> * <i>potage de terre au four</i> * yaourt aro	<b>MERCREDI 11</b> * * friand au fromage * rôti de porc * jardinière de légumes * fruit de saison	<b>JEUDI 12</b> * * concombre bulgare * <i>aiguillettes poulet</i> *pâtes * <i>émmental râpé</i> * compote *biscuit	<b>VENDREDI 13</b> * <i>potage de légumes</i> * poissonnette panée * * riz à l'indienne *fromage * fruit de saison
<u>pain aux céréales</u> * <u>gouda bio</u>	<u>pain complet</u> * <u>mimolette</u>	*fromage	<u>pain de seigle</u> * <u>tomme</u>	<u>pain de campagne</u> * <u>leerdammer</u>
<b>LUNDI 16</b> * * friand au fromage * Blanquette de veau *pâtes * <i>yaourt bio</i>	<b>MARDI 17</b> * *salade fraîcheur * <i>sauté de porc</i> * petits pois <i>carottes</i> *fromage * fruit de saison	<b>MERCREDI 18</b> * crudités * paupiette de veau *pâtes *fromage * fruit de saison	<b>JEUDI 19 menu bio</b> * <i>betteraves rouges</i> * <i>chips de porc</i> * * <i>purée au lait bio</i> * <i>compote</i> * <i>fromage</i>	<b>VENDREDI 20</b> * charcuterie * <i>Filet de poisson frais</i> * <i>potage de terre au four</i> * flan nappé caramel
<b>LUNDI 23</b> * <i>potage de légumes frais</i> * * <i>gratin de chou fleur</i> * <i>jambon blanc</i> *fromage * fruit de saison	<b>MARDI 24</b> * concombre vinaigrette * poulet au curry * riz *fromage * compote	<b>MERCREDI 25</b> * <i>salade de haricots verts</i> * * lasagne bolognaise * salade verte * <i>yaourt bio</i>	<b>JEUDI 26</b> * tomates * mozarella * * hachi parmentier maison * salade verte * crème dessert	<b>VENDREDI 27</b> * <i>carottes râpées aux pommes</i> * poisson meunière * poêlée de légumes *fromage * fruit de saison
<b>LUNDI 30</b> * betteraves rouges * Pâtes * bolognaise * salade verte * fruit de saison	<b>MARDI 31</b> * potage au potiron * * rôti de dinde aux champignons * <i>haricots verts</i> *fromage tarte aux pommes	<b>semaine du goût</b> <u>Du 09 au 15 octobre</u> animation du pain et des fromages variés		

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

\* produits laitiers

\* protéines

\* fruits et légumes

\* féculents

\* autres

**BIO .LOCAL .BRETAGNE**

repas ALSH TY COLO



\* steak haché façon bouchère

\* noix de joue de boeuf

Les pains aux céréales font partie des pains spéciaux et composent de farine de blé à laquelle sont ajoutées des céréales (épeautre, maïs, millet, avoine,...) et/ou des graines (lin, pavot, tournesol...).

Le pain complet est préparé avec de la farine complète, ça veut dire qu'elle est issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe. C'est une farine de type "150".

Le pain de seigle contient 2/3 de farine de seigle et 1/3 de farine de blé. Le pain au seigle contient lui au moins 10% de farine de seigle.

Le pain de campagne est généralement constitué de farine de blé et/ou de seigle. Il a une saveur légèrement acidulée et se conserve plus longtemps.