







Menus du mois Septembre/Octobre 2021

Les composantes sont indiquées par le code couleur : **Viandes, poissons, œufs** / **Légumineuses** / **Céréales et féculents** / **Produits laitiers** / **Fruits et légumes**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine n°39 <i>Semaine du développement durable</i>	Tomate en salade Sautées de veau Blé Velouté fruit 	Carottes râpées Saucisse de volaille Haricots blancs Crème chocolat Bio	Chou blanc /raisin Gratin de thon Riz nature Fromage Fruit sirop 	Salade verte Raviolis aux fromages Légumes de saison Yaourt	Tarte flan au fromage Légumes de saison Fromage Fruit de saison
			Goûter : Gâteau fait maison		
Semaine n°40 <i>Semaine du développement durable</i>	Carotte râpées Colin -lieu Blé sauce champignons Laitage	Saute de bœuf à la provençale Boulgour Fromage Fruit de saison	Salade de Concombre/Maïs Œuf Gratin de pomme de terre Fromage Dessert lacté	Salade pois chiche au cumin Pâtes aux légumes de saison Fromage Fruit de saison 	Pizza au fromage Roti de dinde Légumes de saison Yaourt 
			Goûter : Pain et chocolat		
Semaine n°41 <i>Semaine du goût</i>	Chou chinois Sauté d'agneau Boulgour Yaourt	Quenelle nature sauce forestière Carottes sur leur lit de quinoa Fromage Fruit de saison	Taboulé tomate Menthe Jambon Légumes de saison Fromage Fruit de saison	Salade verte Lasagne Légumes de saison Fromage Moelleux citron 	Filet de merlu en sauce Riz Camargue Fromage Compote
			Goûter : Pain et confiture		
Semaine N°42	Tarte flan fromage Légumes/cœur de blé Fromage Fruit de saison	Crudités de saison Emietté de poisson Céréales gourmandes Fromage blanc	Pois chiche en salade Escalope de dinde Légumes de saison Fromage Fruit de saison 	Crudités de saison Riz et lentilles corail au curry Fromage Fruit de saison	Crudités de saison Aiguillette de poulet Polenta Petit suisse
			Goûter : Pain et fromage		

Hôtel de ville – 13640 La Roque d'Anthéron. Tél : 04 42 95 70 70 – Fax : 04 42 50 53 19

Certains plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou dérivés. Pour connaître la composition des plats, merci d'appeler le 06 19 42 54 23