

# Octobre

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus



	Jeudi 1 <sup>er</sup>	Vendredi 2	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15
Hors d'œuvre	Carottes râpées colorées	Céleri rémoulade	Salade de pommes de terre  aux olives vertes et noires	Pomelos	Courgettes râpées en vinaigrette	Salade Waldorf	Concombre façon tzatziki	Sauté de porc sauce charcutière <b>ou</b> pavé aux légumes Duo de flageolets et haricots verts	Betteraves  vinaigrette	Salade des champs	Cœur de laitue sauce vinaigrette à l'échalote
Pât principal et garniture	Sauté de bœuf au curry Semoule	Filet de lieu noir sauce aux fines herbes Chou-fleur persillé	Sauté d'agneau Jeunes carottes	Poulet  Frites	Filet de lieu sauce citron Poelée asiatique	Chipolatas <b>ou</b> rouleaux végétaux Purée Crécy	Dhal de lentilles corail Riz	Légumes de couscous d'antan et pois chiches Semoule	Colin sauce dorée Printanière de légumes	Raviolis de bœuf gratinés	
Fromage Laitage	Fromage blanc nature	Gouda	Yaourt aromatisé aux fruits	Fromage frais nature	Petit-suisse nature	Emmental	Yaourt nature	Édam	Fromage frais aux fines herbes	Petit-suisse aux fruits	Fromage blanc
Dessert		Banane	Fruit *	Crème au chocolat	Fruit *	Purée pomme cassis		Liégeois au chocolat	Fruit *	Fruit *	Salade de fruits frais
Goûter	Pain au lait - fruit * - yaourt nature	Pain  - emmental - purée de pommes	Pain  - barre de chocolat - jus de raisin	Pain  - miel - fruit *	Petit-beurre  - jus d'orange - compote pomme	Pain  - confiture de fraises - lait nature	Pain  - édam - fruit *	Pain  - barre de chocolat noir - fruit *	Cookies au chocolat  - yaourt nature  - purée de poire	Pain  - beurre - compote pomme banane	Pain  - confiture de fraise - lait nature
	Vendredi 16 Menu saveur	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28 Menu indien	Jeudi 29	Vendredi 30
Hors d'œuvre	Carottes râpées  sauce crème ciboulette	Radis beurre	Betteraves  vinaigrette	Roulé au fromage	Salade verte aux dés d'emmental	Salade coleslaw		Maquereau à la tomate	Potage à l'indienne	Chou rouge vinaigrette	Crêpe aux champignons
Pât principal et garniture	Sauté de veau marengo Purée de pois cassés	Colin sauce à l'estragon Épinards à la crème	Sauté d'agneau sauce tajine Riz	Jambon de dinde Haricots verts fondants	Haricots rouges et maïs à la mexicaine Céréales gourmandes	Rôti de dinde sauce pruneaux Coquillettes	Poulet  rôti Beignets de légumes	Blanquette de veau Boulgour	Égrainé végétal aux aubergines Riz	Filet de lieu sauce dielloise Haricots beurre	Omelette nature Gratin de courgettes
Fromage Laitage	Comté	Emmental	Fromage fondu	Petit-suisse aux fruits		Tome des Pyrénées	Camembert	Emmental	Fromage blanc nature	Fromage frais aux fines herbes	Yaourt nature
Dessert	Tarte normande pain au lin	Riz au lait	Fruit *	Banane	Pomme cuite	Purée pomme litchis	Fruit *	Fruit *	Ananas frais	Chou à la crème	Fruit *
Goûter	Pain au lait - jus d'orange - fruit *	Pain  - beurre - fruit *	Pain  - gelée de groseille - jus de raisin	Galettes au beurre - fruit * - lait nature	Pain  - miel - yaourt nature	Pain  - beurre - jus de pomme	Pain  - beurre - lait nature	Croissant - lait nature - fruit *	Pain  - jus multigrains - barre chocolat	Petit-beurre  - petit-suisse - fruit *	Pain  - confiture d'abricot - fruit *

Les goûters proposés dans les menus ne concernent pas les villes de : Brou-sur-Chantereine, Cramoisy, Saint-Maximin et Saint-Vaast-les-Mello ; se renseigner auprès de la municipalité.

## Fruits de saison

Kiwi • Orange • Pêche  
• Poire • Pomme •  
Prune • Raisin

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

**Potage à l'indienne** : curry, mélange de légumes , boisson végétale de coco.

**Salade arlequin** : tomate, concombre, maïs, haricots mungo, vinaigrette.

**Salade coleslaw** : carottes, chou blanc, mayonnaise, crème fraîche.

**Salade des champs** : blé cuit, maïs, tomate, emmental, vinaigrette.

**Salade Waldorf** : céleri, pomme, crème fraîche, noix, persil, curcuma.

La composition complète des menus (ingrédients et allergènes) est disponible en scannant ce qr code >>>



Pain bio à tous les repas et aux goûters pour les villes de : Brou-sur-Chantereine, Choisy-le-Roi et Mitry-Mory.