

SEMAINE DU 16 AU 20 OCTOBRE



LUNDI 16 OCTOBRE	MARDI 17 OCTOBRE	JEUDI 19 OCTOBRE	VENDREDI 20 OCTOBRE
TABOULE	POTAGE POTIMARRON	PAMPLEMOUSSE	CARROTES RAPEES
HARICOTS VERT	QUINOA 	POISSON	PATES A LA CARBONARA
ROTI DE PORC	BROCOLIS SAUTES	GRATIN DAUPHINOIS	
FROMAGE 	CREME DESSERT VANILLE 	PANACOTTA	POMME
FRUITS			BISCUIT

VEGETAUX CUITS

*Légumes cuits * Fruits cuits

VEGETAUX CRUS

*Légumes crus * Fruits crus

PROTIDES

*Viande : bœuf, veau, volaille, porc, agneau etc

* Poisson : saumon, lieu, colin, cabillaud etc

* Œuf

FECULENTS

*Produits céréaliers : blé, pâtes, riz, semoule etc

*Légumeuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs etc

*Pommes de terre

PRODUITS LAITIERS

*Fromages, pâte pressée cuite, pâte molle, etc

*Laitage: fromage blanc yaourt etc