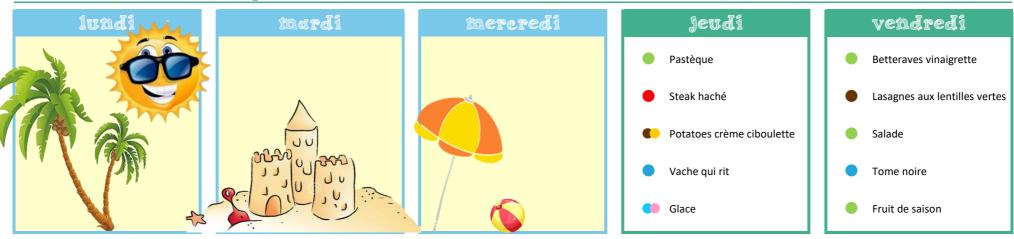
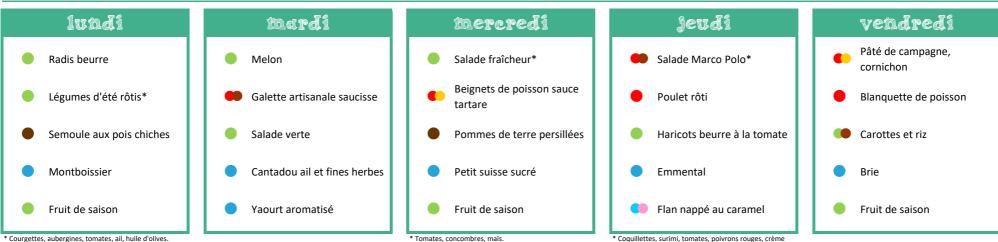




### Menus du 30 dout au 3 septembre 2021



#### Menus du 6 au 10 septembre 2021



<sup>\*</sup> Courgettes, aubergines, tomates, ail, huile d'olives

\* Tomates, concombres, maïs.

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



- ☑ Cuisine maison: les <u>viandes</u> entières de <u>porc</u>, de <u>boeuf</u>, de veau et de <u>volaille</u> sont <u>100% françaises</u>. Les repas sont préparés <u>maison</u> et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de <u>produits frais</u>. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.
- ☑ Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

#### Commune de Colpo



#### Menus du 13 au 17 septembre 2021

#### lundi mardi mercredi seudi vendredi Feuilleté au fromage Tomates à l'huile d'olives Pastèque Betteraves à l'échalote Concombres alpins\* Tortilla (œuf, pommes Escalope de dinde Gratin de macaronis Pizza au thon Tajine d'agneau rissolées, oignons) Salade, vinaigrette Salade verte à la bolognaise Ratatouille Boulgour balsamique Carré président Petit suisse aromatisé Panna cotta Saint Nectaire Edam Île flottante Yaourt sucré Fruit de saison au coulis de fruits rouges Fruit de saison \* Concombre, fromage blanc, moutarde, jus de citron.

#### Menus du 20 au 24 septembre 2021

#### SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE : REDUISONS NOS DECHETS!



Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



☑ Cuisine maison : les viandes entières de porc, de boeuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

☑ Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

# Armonys

#### Commune de Colpo

### Menus du 27 septembre au 1 octobre 2021

#### lundi mardi Salade papillon\* Betteraves aux poires Poisson pané Bœuf massalé Poêlée de haricots verts aux Boulgour champignons Chanteneige Gouda Gâteau Fruit de saison d'anniversaire \* Farfalles, tomates, poivrons, maïs, vinaigrette.

#### vendredi jeudi Tomates vinaigrette Œuf dur mayonnaise Gratin de macaronis. Sauté de dinde à l'estragon Julienne de légumes\* et aux légumes\* pommes vapeur Petit suisse aromatisé Camembert Fruit de saison Mousse au chocolat \* Tomates, courgettes, poivrons, oignon, ail. \* Carottes oranges, carottes jaunes, celeri rave, beurre.

#### Menus du 4 au 8 octobre 2021



# mardi Concombres et crème Parmentier de lentilles vertes Salade verte Saint Paulin Fruit de saison

	mercredi
•	Carottes râpées
•	Tomate farçie
•	Semoule au bouillon de tomates
•	Fromage
•	Semoule au lait



**MENU BIO** 



#### En route vers l'Espagne!

#### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs Produit laitier
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Matière grasse cachée



☑ Cuisine maison : les <u>viandes</u> entières de <u>porc</u>, de <u>boeuf</u>, de veau et de <u>volaille</u> sont <u>100% françaises</u>. Les repas sont préparés <u>maison</u> et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de <u>produits frais</u>. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

☑ Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

mercredi Chou chinois au maïs Rôti de veau à la diionnaise Flageolets cuisinés Fromage Glace

#### Commune de Colpo





#### Menus du 11 au 15 octobre 2021

# un jour, une recette!

#### vendredi mardi jeudi lundi mercredi Salade de tomates aux fonds Salade fromage de Taboulé à l'orientale Chou chinois en salade\* Pâté de foie, cornichon d'atichauts chèvre, vinaigrette au miel Sauté de bœuf Jambon grillé sauce Filet de poisson frais à la Émincé de dinde sauce Omelette suprême champignons bisque de homard au paprika Poêlée de carottes au Frites fraîches Boulgour pilaf Haricots beurre Farfalles fenouil ail et curcuma Yaourt sucré Petit suisse Cantal Coulommiers Vache qui rit Roulé à la Fruit de saison Fromage blanc Fruit de saison Fruit de saison confiture de myrtilles \* Chou chinois, tomates, dés d'emmental, vinaigrette.

#### Menus du 18 au 22 octobre 2021

# lundi Céleri rémoulade Colombo de porc Riz créole Tome grise Pêche au sirop

# mardi Betteraves vinaigrette Quiche aux 3 fromages Salade verte Yaourt aromatisé Fruit de saison

## mercredi Salade de haricots verts Filet de poisson sauce tomate Pommes vapeur Fromage Liégeois au chocolat

# seudi Concombres vinaigrette **Gratin Dauphinois** au jambon Camembert Fruit de saison

**MENU BIO** 

### vendredi Salade de lentilles\* Boulettes d'agneau Carottes à la crème d'ail Fromage fouetté Mme Loïk Gâteau d'anniversaire

#### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



☑ Cuisine maison : les <u>viandes</u> entières de <u>porc</u>, de <u>boeuf</u>, de veau et de <u>volaille</u> sont <u>100% françaises</u>. Les repas sont préparés <u>maison</u> et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de <u>produits frais</u>. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

☑ Allergies et intolérances : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

<sup>\*</sup> Lentilles, lardons, tomates, échalotes, vinaigrette.