

# Menus Cantine Scolaire DU 03 AU 21 octobre 2022

Lundi 3 octobre	Mardi 4 octobre	Jeudi 6 octobre	Vendredi 7 octobre
<p>Carottes râpées  <b>Poulet basquaise</b>                      Purée                      Courgettes <b>CE2</b> sautées                      Yaourt                      Fruit</p>	<p>Macédoine de légumes  <b>Tajine Végétarien</b>                      Pâtes au beurre                      Tomme des Pyrénées IGP                      Salade d'orange/kiwi</p> 	<p>Pois chiches  <b>Bœuf</b> carottes                      Ebly au beurre                      Fondu carré                      Fruit</p>	<p>Tarte 3 fromages  <b>Supions au chorizo</b>                      Ratatouille                      Riz Pilaf                      Laitage                      Fruit</p>
Lundi 10 octobre	Mardi 11 octobre	Jeudi 13 octobre	Vendredi 14 octobre
<p>Salade Marco- Polo  <b>Brochette de Dinde VF</b>                      Purée de Chou-fleur                      Riz créole                      Fromage blanc                      Fruit</p>	<p>Salade verte  <b>Œufs durs</b>                      Epinards à la crème                      Purée                      Laitage                      Salade de fruits frais</p> 	<p>Salade vitaminée  <b>Cuisse de canette aux raisins</b>                      Riz Basmati                      Haricots verts <b>CE2</b> sautés                      Buchette Soignon chèvre                      Ile Flottante</p>	<p>Carottes râpées  <b>Filet de Hoki à l'échalote</b>                      Duo de Courgettes sautées                      Pommes de terre vapeur                      St Nectaire <b>AOC</b>                      Tiramisu</p>
Lundi 17 octobre	Mardi 18 octobre	Jeudi 20 octobre	Vendredi 21 octobre
<p>Endives en salade  <b>Goulash Hongrois</b>                      Pomme de terre vapeur                      Tomates au four                      Cantal <b>AOP</b>                      Fruit</p>	<p>Salade verte au bleu  <b>Filet de Cabillaud</b>                      Crumble de courgettes <b>CE2</b>                      Riz créole                      Yaourt aux fruits mix                      Pomme cuite</p>	<p><b>Œufs durs mayo</b>                      Spaghettis au pesto                      Brocolis vapeur                      Ortolan                      Fruit</p> 	<p>Chou rouge en salade                      Encornets farcis                      Riz créole                      Blettes sautées                      Fromage blanc vanille                      Fruit</p>

## Menu Végétarien

Conformément à la loi Egalim, les menus comporteront à compter du 2 décembre 2019, un menu végétarien (sans viande ni poisson ni produits de la mer pour l'ensemble des composantes du repas)

1 fois par semaine repéré par ce logo



Les menus « végétariens » proposés peuvent être composés de protéines animales (œufs, produits laitiers) ou végétales (céréales, légumineuses, soja). Ils sont élaborés de manière à couvrir les besoins nutritionnels des enfants.

Codes couleurs des groupes d'aliments

Légumes crus / fruits crus		Légumineuses / Céréales	
Légumes cuits / fruits cuits		Laitages	
Plat protidique (viande, volaille, poisson, œuf) ou alternative aux protéines animales		Fromages	
Féculeux		Dessert ou entrée sucrés, dessert gras et sucré / pâtisseries sucrées ou salées	

**Origines des viandes** Lozère viande / maison Farret

**Fruits et Légumes frais** : SICA du Caroux/salade de fruit