

En octobre, quelques fruits et légumes de saison...

MIENU OCTOBRE 2021



RESTAURANT SCOLAIRE



La betterave



La châtaigne



La carotte



Le coing



La citrouille



La figue



Le haricot vert



Le raisin



LA SEMAINE DU GOÛT

DU 11 AU 17 OCTOBRE 2021



LUNDI 4		MARDI 5		JEUDI 7		VENDREDI 8	
Mousse de foie, cornichon		Jeunes pousses d'épinards en salade, sauce vinaigrette		Salade de chou pommé, carottes et noisettes		Salade composée (maïs, tomates, betteraves, salade) Jambon grillé Poêlée de légumes, chou de Bruxelles et haricots verts	
Saucisses de porc de Toulouse Lentilles de Saint-Trinit		Sauté de veau Carottes vapeur		Hachis parmentier vegan (haché végétal, pomme de terre)		St Môret Gâteau au yaourt	
Petit-suisse Pomme Golden		Tomme Marbré maison		Fromage blanc vanillé Compote de pomme		Œuf, moutarde, sulfites	
Sulfites, œuf, fruits à coques		Sulfites, œuf, moutarde		Moutarde, sulfites, œuf, fruits à coques, soja		Œuf, sulfites, poisson et dérivés	
LUNDI 11		MARDI 12		JEUDI 14		VENDREDI 15	
Salade de betteraves cuites, navets crus, noisettes, dès de mimolette à la sauce vinaigrette		Tapenade sur toast sur lit de batavia		Salade de carottes râpées sauce citronnette aux amandes effilées		Tartine provençale (ricotta, basilic, olives noires)	
Rôti de porc du Ventoux, sauge et miel		Agneau de Sisteron AOP confit à l'huile d'olive,		Omelette aux asperges et champignons		Filet de cabillaud à l'huile d'olive	
Epeautre de Sault aux petits légumes		Rôstis de carottes et courgettes		Tian de légumes, tomates, courgettes vertes et jaunes, aubergines, oignons		Ecrasée de carottes et pommes de terre	
Mousse au chocolat blanc		Navette de Marseille à la fleur d'oranger		Yaourt de brebis au miel de Saint-Christol, macaron provençal de Sault		Raisin muscat du Ventoux Nougat de Sault	
Sulfites, fruits à coques, soja, moutarde		Sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde		Soja, fruits à coques, œuf, sulfites, moutarde		Moutarde, sulfites, œuf, fruits à coques, poisson	
LUNDI 18		MARDI 19		JEUDI 21		VENDREDI 22	
Salade de laitue sauce vinaigrette, cœur d'artichaut		Salade automnale (Champignons de Paris, mâche, cœur de palmiers, pignons)		Salade de carottes cuites au persil		Radis ronds au beurre	
Lasagnes aux épinards et fromage de chèvre		Brochette de dinde grillée		Daube provençale		Calamars à la romaine	
Samos		Gratin de chou fleur		Pâtes complètes		Duo de légumes (Salsifis, haricots verts)	
Pêche au sirop		Chocolat liégeois		Morbier		Kiri	
Moutarde, sulfites		Moutarde, sulfites, fruits à coques, soja		Sulfites, moutarde		Compote pomme poire, biscuit	



Amandine LEDIG (cantinière) et Serge FARRUGIA (nutritionniste diététicien)

Notes

Les menus peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Allergènes présents à tous les repas : gluten = blé - lactose = produits laitiers

Certaines répétitions dans le menu sont volontaires et permettent de profiter au maximum des produits de saison.



COMMUNE DE SAINT-CHRISTOL