

MENUS D'OCTOBRE - CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR CAP AVENIR

Du 30 sept. au 4 oct. 2024

LUNDI
CHAMPIGNONS VINAIGRETTE
CUISSÉ DE POULET AU JUS
AUBERGINES À L'AIL ET PDT
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

MARDI
SALADE D'ENDIVE AU BLEU
COUSCOUS POULET, MERGUEZ
(SEMOULE, POIS CHICHES,
RAISINS SECS,
LEGUMES...)
FRUIT DE SAISON

MERCREDI
CONCOMBRE A LA BULGARE
TOMATE FARCIE
RIZ
FROMAGE
CREME AU CHOCOLAT

**JEUDI: AUJOURD'HUI, NOUS
MANGEONS VEGETARIEN !**
. SALADE DE CRUDITES
*. HACHIS VEGETARIEN AUX
LENTILLES PUREE DE
POTIMARRON +
MARRONS ET
CHAMPIGNONS SAUTES*
. FROMAGE
. TARTE AUX PRUNES

VENDREDI
TARTE AU FROMAGE
FILET DE COLIN AU THYM
HARICOTS BEURRE PERSILLES
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

Du 07 AU 12 octobre 2024

LUNDI
SALADE DE POMME
BETTERAVE
ROTI DE BOEUF
POMME DE TERRE VAPEUR
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

MARDI
CHOU FLEUR SAUCE
COCKTAIL
OSSO BUCO DE DINDE
TAGLIATELLES GRUYERE
RAPE
POIRE AU CHOCOLAT

MERCREDI
SALADE D'AVOCAT
STEAK HACHE
PUREE DE CAROTTE
FROMAGE
TIRAMISU

**JEUDI : AUJOURD'HUI, NOUS
MANGEONS VEGETARIEN !**
. CAVIAR D'AUBERGINE
*. TORTILLA AU POMME DE
TERRE ET
CHAMPIGNONS*
. HARICOTS VERTS
. FROMAGE
. FRUIT DE SAISON

VENDREDI
WRAP AUX LEGUMES ET SAUMON
OEUFS FLORENTINE ÉPINARDS
GRATINES
COMPOTE MAISON

SAMEDI
SALADE COMPOSEE
TARTE AU THON ET POIREAU
SALADE VERTE
FRUIT DE SAISON

Du 14 AU 18 octobre 2024

**LUNDI : AUJOURD'HUI, NOUS
MANGEONS VEGETARIEN !**
*. SALADE DE HARICOTS VERTS
ECHALOTE*
. BRUSCHETTA DU SOLEIL
. COURGETTES SAUTES
. FROMAGE
. FRUIT DE SAISON

MARDI
SALADE VERTE AU BLEU
POULET FERMIER RÔTI
PETITS POIS CAROTTE
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

MERCREDI
POIREAUX VINAIGRETTE
ROTI DE PORC/ ROTI DINDE AU
ROMARIN
GRATIN DE PATES MAISON
COMPOTE MAISON

JEUDI
CELERI RAPE
PALERON BRAISE
CHOUX VERTS BRAISES
CAROTTES
FROMAGE
GÂTEAU AU CHOCOLAT

VENDREDI
MOUSSE COURGETTE CHEVRE
SAUMONETTE SAUCE BEURRE
BLANC
COEUR DE BLE AUX HERBES
FROMAGE
SALADE DE FRUIT

Du 21 AU 25 octobre 2024

LUNDI
POTAGE
GOULASH
POMMES DE TERRE/ CAROTTES
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

MARDI
CAKE AU CHÈVRE ET CIBOULETTE
FILET DE POULET
RATATOUILLE
FROMAGE
CREME A LA VANILLE

MERCREDI
TABOULÉ
ENDIVES AU JAMBON GRATINÉES
FROMAGE
POMME AU FOUR

JEUDI
COLESLAW
SAUTÉ DE DINDE AUX
CHAMPIGNONS
RIZ PILAF
CAMEMBERT
SALADE DE FRUITS

VENDREDI
MOUSSE DE BETTERAVE
BRANDADE DE MORUE
SALADE VERTE
FROMAGE
FRUITS DE SAISON

