

MENUS D'OCTOBRE 2025 - CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR CAP Avenir

Du 29 sept. au 03 oct. 2025

LUNDI

CHAMPIGNONS VINAIGRETTE
STEACK HACHE 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
SAUTE DE BŒUF A LA
PROVENÇALE
FROMAGE
CREME AU CHOCOLAT

JEUDI: AUJOURD'HUI, NOUS MANGEONS VEGETARIEN !

Salade de crudités

Hachis végétarien aux lentilles

purée de potimarron +

Marrons et champignons sautés

Fromage

Tarte aux poires



VENDREDI

SALADE DE PDT
FILET DE COLIN AU THYM
HARICOTS BEURRE PERSILLES
FROMAGE
FRUIT DE SAISON

Du 06 AU 11 octobre 2025

LUNDI

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

MARDI

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

MERCREDI

CAROTTES RAPEES
STEAK HACHE
PUREE DE COURGES
FROMAGE
TIRAMISU

JEUDI : AUJOURD'HUI, NOUS MANGEONS VEGETARIEN !

Caviar d'aubergine

Tortilla aux pommes de terre et

champignons

Haricots verts

Fromage

Fruit de saison



VENDREDI

WRAP AUX LEGUMES ET SAUMON
OEUF FLORENTINE ÉPINARDS
GRATINES
COMPOTE MAISON

SAMEDI

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

Du 13 AU 17 octobre 2025

LUNDI : AUJOURD'HUI, NOUS MANGEONS VEGETARIEN !

Salade de haricots verts échalote

Bruschetta courges, feta,

poireaux

Courgettes sautées

Fromage

Fruit de saison



MARDI

SALADE VERTE AU BLEU
POULET FERMIER RÔTI
PETITS POIS CAROTTE
FROMAGE
COMPOTE MAISON

MERCREDI

POIREAUX VINAIGRETTE
ROTI DE PORC/ ROTI DINDE AU
ROMARIN
GRATIN DE PATES MAISON
GATEAU AU CHOCOLAT

JEUDI

SALADE DE PDT
PALERON BRAISE
CHOUX VERTS BRAISES
CAROTTES
FROMAGE
FRUITS DE SAISON

VENDREDI

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

Du 20 AU 24 octobre 2025

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: AUJOURD'HUI, NOUS MANGEONS VEGETARIEN !

Taboulé

Épinards aux œufs à la béchamel

gratines gratinées

Fromage

Gâteau aux pommes végétarien



JEUDI

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

VENDREDI

BETTERAVE MIMOSA
BRANDADE DE MORUE
SALADE VERTE
FROMAGE
FRUITS DE SAISON