



I

NOVEMBRE

Entrées :

Macédoine de légumes vinaigrette
Carottes râpées-Pommes Raisins
Feuilleté aux légumes



Plats de Résistance :

Couscous aux légumes et légumineuses
Pâné végétarien au fromage et légumes
Omelette à la sauce Tomate
Sandwich Fromage TiFrais aux fines
herbes crudités

Accompagnements :

Semoule-Harissa
Pommes noisette
Sauté de brocolis

Desserts :

Prune rouge
Poire au sirop
Yaourt nature
Fromage blanc aromatisé



MARDI 2

MI

Entrées :

Salade verte Radis Coeurs
De palmier
Tomates Mozzarella

Plats de Résistance :

Carri Porc aux chou-choux
Poulet sauce d'huître
Filet de poisson sauce crème basilic
Sandwich mortadelle de volaille Crudités

Accompagnements :

Riz-Haricots rouges-Rougaïl Aubergines
Fricassée de Chou et Courgettes

Desserts :

Pastèque
Pomme Granny Smith
Yaourt brassé aux fruits jaunes

JEUDI 01 DÉCEMBRE

Entrées :

Carottes râpées-Concombre-
Maïs
Salade verte Emmental



Plats de Résistance :

Carri Canard
Rougaïl Saucisse (porc)
Sauce Sardines
Sandwich Salade de Sardines Crudités

Accompagnements :

Riz-Rougaïl z'évis
Citrouille à l'ail
Z'embrocal Pomme de terre/Petits pois

Desserts :



Ananas Victoria/Orange
Mont Bébour
Bonbon Cravatte

VENDREDI 02 DÉCEMBRE

Entrées :

Courgettes râpées-Tomates
Chou-Fleur Maïs vinaigrette
Salade russe



Plats de Résistance :

Omelette aux légumes
Merguez de volaille grillée
Boulettes de bœuf sauce ratatouille
Sandwich Poulet rôti Crudités

Accompagnements :

Riz-Lentilles-Sauce Concombre
Haricots verts persillés
Torsades au beurre

Desserts :



Banane bio
Prune rouge
Yaourt nature sucré
Flan au coco