

MENU SEPTEMBRE 2023

SEMGEST

les Gourmands
RESTAURATION COLLECTIVE



Végétarien

Locavore

A thème

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Rentrée des classes
Sirop de grenadine
Carotte râpée bio ou Tomate bio vinaigrette
Lasagne saumon
Emmental ou Cantal
Liégeois chocolat ou vanille

Betterave ou Brocoli vgt
Aiguillette de poulet crousty
Pommes de terre et courgettes béchamel
Yaourt ou Fromage blanc nature + sucre
Nectarine bio ou Prune bio

Salade boulgour ou Taboulé
Steak haché bio sauce marengo
Brunoise de légumes
Petit suisse aromatisé bio ou nature bio + sucre
Raisin blanc bio ou noir bio

Concombre bio ou Salade verte bio vgt ciboulette
Omelette bio
Pommes de terre sautées + ketchup
Edam ou Gouda
Pêche ou Cocktail au sirop

Melon ou Pastèque
Colin meunière + citron
Riz et ratatouille
Camembert bio ou Carré de l'Est bio
Purée de pomme bio ou pomme/banane bio

SEMAINE 2

Tomate bio ou Carotte râpée bio vinaigrette
Raviolis à l'oriental farcis aux lentilles bio sauce tomate
Mimolette ou Tomme noire
Riz ou Semoule au lait

Salade de pdt ou lentilles
Sauté de boeuf bio sauce barbecue
Carottes au persil
Yaourt nature bio + sucre ou aromatisé bio
Poire bio ou Prune bio

Pastèque ou Melon
Cuisse ou Pignons de poulet
BBC sauce milanaise
Printanière de légumes
St Nectaire ou Tomme
Crème chocolat bio ou vanille bio

Céleri rémoulade
Rôti de veau sauce ciboulette
Farfalle
Coulommiers bio
Pomme

Salade grecque ou Salade iceberg et feta vgt
Paupiette de saumon sauce forestière
Haricots verts bio
FB fruits ou nature + sucre
Muffin vanille ou chocolat

SEMAINE 3

Haricots verts ou Coeur de palmier vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Coquillettes bio
Petit suisse aux fruits bio ou nature + sucre
Pomme bio ou Poire bio

Oeuf dur mayonnaise ou Terrine de légumes
Steak soja sauce moutarde
Chou-fleur persillé
Carré de l'Est bio ou Camembert bio
Prune bio ou Kiwi bio

Chou rouge ou blanc vgt
Rôti de dinde LR au jus
Lentilles
St Paulin ou Emmental
Flan vanille nappé caramel ou chocolat

Mélodie des mets locaux
Concombre bio vgt menthe
Sauté de poulet BBC sauce colombo
Pommes de terre cube
Pointe de brie
Purée de pomme bio

Salade de riz ou pois chiche
Cubes de colin sauce tomate
Purée de céleri
Gouda ou Fourme d'Ambert
Raisin noir bio ou blanc bio

SEMAINE 4

Menu oriental
Carotte râpée bio vgt
Couscous (boulettes, merguez, légumes)
Semoule bio
Yaourt nature bio + miel
Moelleux fleur d'oranger

Salade de maïs ou haricots rouges/maïs/tomate
Sauté de boeuf bio sauce paprika
Carottes
Tomme ou Mimolette
Kiwi bio ou Prune bio

Pomelos ou Concombre vgt
Sauté de veau sauce aux oignons
Riz bio
Tartare ou Vache qui rit
Compote pomme fraise ou de pomme

Chou-fleur sauce cocktail ou Betterave vgt
Galette lentilles boulgour
Haricots verts
Cantal ou Edam
Poire bio ou Banane bio

Radis beurre ou Céleri vgt
Filet de merlu sauce crème
Epinars bio béchamel
Fromage blanc ou Yaourt nature + sucre
Eclair au chocolat ou vanille

BIO = élaboré à partir de produits bio / BBC = Bleu Blanc Coeur / LR = Label Rouge