



ALLERGIES
P. LAITIERS & OEUFS

ALLERGIES
PRODUITS LAITIERS

ALLERGIES
AUX OEUFS

SEMAINE 1	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
4 Nov	FRICADELLE DE POISSON LÉGUMES MONTEGO ET CUBE DE POMME DE TERRE	SPAGHETTI SAUCE TOMATE, VIANDE HACHÉE ET LÉGUMES STYLE PARISIEN	VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR, POIS CHICHE ET POMME DE TERRE AVEC FEUILLETÉ AUX EPINARDS ET FROMAGE	RIZ MEXICAIN AU CHEDDAR AVEC OIGNON, HARICOT ROUGE, LENTILLES, MAIS ET POIVRONS	ASSIETTE DE GRAND-MÈRE LÉGUMES AUTOMNAL, POULET ET POMME DE TERRE
DESSERT	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS	ANANAS	CLÉMENTINES	YOGOURT AUX FRUITS
C. AM	POMME	PRUNE	CANTALOUPE	BANANE	POIRE
C. PM	TARTINADE DE TOFU ET CRAQUELIN	MUFFIN SON ET BANANE	BARRE NUTRIGRAIN	TOAST ET FROMAGE À LA CRÈME	BISCUITS

SEMAINE 2	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
11 Nov	BOULGOUR ET SAUCE TOMATE PROTÉINES DE SOYA, CAROTTE, POIVRONS ET CÉLERI	POULET CONFIT HARICOT COULEUR ET CUBE DE POMME DE TERRE	CASSEROLE DE MACARONI GRATINÉ AUX LÉGUMES STYLE ITALIEN ET AU TOFU	PIZZA TROIS FROMAGES ET SOUPE AUX POMME DE TERRE ET LENTILLES ROUGES	PAELLA FILET DE POISSON LÉGUMES MACÉDOINE ET RIZ
DESSERT	ANANAS	YOGOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS	BANANE
C. AM	CANTALOUPE	POMME	BANANE	POIRE	PRUNE
C. PM	½ PITA ET HUMMUS	½ MUFFIN ANGLAIS ET FROMAGE À LA CRÈME	GALETTE AVOINE ET CAROTTE	CRAQUELIN POISSON AUX FROMAGE	GALETTE DE RIZ ET TARTINADE DE SOYA

SEMAINE 3	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
18 Nov	FUSILI SAUCE ROSÉE SAUMON ET CAROTTE	CROQUETTE DE POULET LÉGUMES DU JOUR ET CUBE DE POMME DE TERRE	VELOUTÉ POIS CHICHE, CAROTTE ET POMME DE TERRE SERVI AVEC PAIN ET FROMAGE	CHILI SAUCE TOMATE PROTÉINES DE SOYA, CAROTTES ET RIZ	HACHIS PARMENTIER, BOEUF FROMAGE ET CAROTTE
DESSERT	CANTALOUPE	YOGOURT AUX FRUITS	SALADE DE FRUITS	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS
C. AM	PRUNE	POMME	PÊCHE	BANANE	CANTALOUPE
C. PM	BARRE NUTRIGRAIN	CRAQUELIN ET HUMMUS	½ PITA ET CONFITURE	MUFFIN SON ET FRAMBOISE	CÉRÉALES

SEMAINE 4	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
25 Nov	RAGOUT DE BOULETTE, POMME DE TERRE, CAROTTE, ET OIGNON	MACARONI TEX MEX, HARICOT NOIR MAIS, TOMATE, ET FROMAGE	SOUPE BROCOLI, CAROTTE, LENTILLES ET FEUILLETÉ AU FROMAGE	SAUTÉ DE POULET À L'INDIENNE AVEC TOMATE CAROTTE ET POIS VERT ET RIZ	GRATIN POMME DE TERRE, BROCOLI ET POISSON BLANC
DESSERT	YOGOURT AUX FRUITS	ANANAS	COMPOTE DE FRUITS	POIRE	YOGOURT AUX FRUITS
C. AM	PRUNE	PÊCHE	CANTALOUPE	POMME	BANANE
C. PM	CRAQUELIN POISSON AUX FROMAGE	TARTINADE DE TOFU ET CRAQUELIN	GALETTE AVOINE ET RAISIN	GÂTEAUX MARBRÉ	BARRE NUTRIGRAIN

LÉGUMES FAJITAS :
POIVRONS VERTS,
POIVRONS
JAUNES,
OIGNONS,
POIVRON ROUGES.

LÉGUMES PARISIEN
: CAROTTES,
CHOUX-FLEUR,
HARICOTS VERTS,
OIGNONS

**LÉGUMES STYLE
ROMANESCO :**
CAROTTES,
CAROTTES JAUNES,
POIVRONS VERTS,
HARICOTS VERTS

**LÉGUMES
COMPAGNARD :**
BROCOLI,
COURGETTE,
AUBERGINE,
POIVRONS JAUNES,
POIVRON ROUGES
ET OIGNON.

**LÉGUMES STYLE
ITALIEN :** CAROTTES,
COURGETTES
VERTES, CHOU-
FLEUR, HARICOT
ROMAINS,
COURGETTES
JAUNES, HARICOT
DE LIMA,
POIVRONS
ROUGES

**LÉGUMES
MINISTRONE :**
CAROTTES,
CÉLERI, HARICOT
ROUGE FONCÉ,
HARICOTS VERTS,
OIGNON, POIS,
POIVRONS VERTS

**LÉGUMES
MÉDITERRANÉEN :**
COURGETTES
VERTE, TOMATE,
AUBERGINES,
OIGNONS,
POIVRONS
ROUGES,
POIVRONS VERTS

**LÉGUMES
CALIFORNIEN :**
BROCOLI,
CAROTTES, CHOU-
FLEUR

**SEPT
LÉGUMINEUSES :**
Haricots noirs,
haricots pinto,
haricots blancs
great northern,
haricots rouge
foncé, pois
chiches, dolique à
oeil noir, haricots
de soissons

SIX LÉGUMINEUSES
: Pois chiches,
haricots rouge
foncé, dolique à
oeil noir, haricots
blanc, haricots
romains, haricots
de lima, eau, sel,
chlorure de
calcium, edta
disodique

**LÉGUMES
KALEBANZO :** kale
frisé, carottes,
jaunes, carottes,
pois chiches verts