



Menu conseil selon plan
alimentaire

Fruits et Légumes
Poissons, Viandes, Œufs
Féculents
Produits laitiers
Produits sucrés



Du 05 au 09 Octobre

LUNDI

Carottes râpées au
cumin

Tortellini ricotta
épinard

Sauce tomate au
basilic

Tomme de
Savoie

Gervais aux fruits

MARDI

Coleslaw

Poulet colombo

Semoule aux raisins

Fromage de
chèvre

Iles flottantes

MERCREDI

Flammekueche

Choucroute
alsacienne

Pommes vapeur

Fromage blanc aux fruits rouges

JEUDI

Salades mixtes

Rôti de porc jus
normand

Flageolets mijotés

St Nectaire

Pommes au four

VENDREDI

Tomates ciboulette

Truite meunière du
Jura

Brocolis gratinés

Yaourt nature
des 2 vaches

Roulé à la confiture
« maison »