

01 novembre au 13 novembre 2021

44	Lundi 1/11/2021	Mardi 2/11/2021	Mercredi 3/11/2021	Jeudi 4/11/2021	Vendredi 5/11/2021	Samedi 6/11/2021
		VEGETARIEN		BIO		
MIDI	FERIE	Carottes (1) Boulette de soja sauce teryaki <i>Multi céréales aux épices douces</i> Camembert Fruit au sirop	Mousse de foie de canard <i>Œufs à la tomate</i> Printanière de légumes Fromage blanc Fruit de saison (1)	Salade de riz Dos de cabillaud Chou Romanesco Fromage Fruit	<i>Salade d'endives aux noix</i> <i>Sauté de Veau Farfalles</i> <i>Yaourt nature</i> <i>Compote Pomme Poire</i>	<i>Velouté de Potimarron</i> <i>Andouillette*</i> <i>Haricots blancs</i> Salade verte Fromage Salade de fruits frais
IDEE SOIR	Crudités Bœuf Féculent Produit laitier Fruit de saison	Crudités Poisson Légumes verts Salade Fromage	Cuité Porc ou viande Blanche Féculent/Produit Laitier Fruit cuit	Féculent Œuf Légumes verts Salade Produit laitier	Crudité Volaille Légumes verts +Féculent Produit laitier	
45	Lundi 8/11/2021	Mardi 9/11/2021	Mercredi 10/11/2021	Jeudi 11/11/2021	Vendredi 12/11/2021	Samedi 13/11/2021
		BIO			VEGETARIEN	
MIDI	<i>Pomelos</i> <i>Cordon Bleu de Dinde</i> <i>Petits Pois carotte</i> Vache qui rit Fruit de saison	<i>Salade de choux chinois et haricots Mongo</i> <i>Langue de Bœuf</i> <i>Duo de Purée</i> <i>Patate douce et PDT</i> <i>Brie</i> <i>Fruit de Saison (1)</i>	Salade verte emmental <i>Emincé de poulet au citron</i> <i>Choux fleur persillé</i> <i>Saint Nectaire</i> <i>Riz au lait</i>	FERIE	<i>Céleri vinaigrette (1)</i> Risotto de lentilles Corail aux petits légumes Yaourt nature	Terrine de poisson Salade verte <i>Confit de canard</i> <i>Pdt Persillés</i> Coulommiers <i>Salade de fruits frais (1)</i>
IDEE SOIR	Cuité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Œuf Légumes verts Salade Fromage	Crudité Porc ou viande blanche Légume vert Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Volaille Légume vert Salade Fruit cru	Cuité Agneau Légume vert+ Féculent Produit Laitier Fruit cru	

LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle MANANT, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

15 Novembre au 27 Novembre 2021

46	Lundi 15/11/2021	Mardi 16/11/2021	Mercredi 17/11/2021	Jeudi 18/11/2021	Vendredi 19/11/2021	Samedi 20/11/2021
		BIO		VEGETARIEN		
<u>MIDI</u>	<i>Triuo de Chou et Feta Lasagne de bœuf Et légumes Salade verte Comté Fruit de saison(1)</i>	<i>Carottes râpées au Citron Blanquette de Veau Carottes et salsifis Brie Gâteaux fourré Choco</i>	Salade de riz et cœur d'artichauds vinaigrette Œufs durs piperade Céleri rave Saint paulin Fruit de saison	<i>Salade verte et avocat Coucous végétarien Légumes du couscous Quatre quart crème anglaise</i>	Salade de blé Dos de merlu à la provençale Epinards Fromage blanc Fruits de saison	<i>Champignons à la grecque Saucisse* de Toulouse Lentilles à l'ancienne Salade verte Pont Lévêque Fruit de saison (1)</i>
<u>IDEE SOIR</u>	Crudité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Crudités Charcuterie Légumes vert Salade Fromage	Crudité Porc ou viande blanche Féculent Produit laitier Fruit cru	Féculent Œuf Légume vert Salade Produit laitier	Crudité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	
47	Lundi 22/11/2021	Mardi 23/11/2021	Mercredi 24/11/2021	Jeudi 25/11/2021	Vendredi 26/11/2021	Samedi 27/11/2021
		BIO		VEGETARIEN		
<u>MIDI</u>	<i>Salade de haricots vert Brandade de morue maison Babybel Fruit de saison</i>	<i>Crêpes aux fromages Daube de bœuf Choux fleurs Camembert Fruit</i>	Taboulé de Boulgour Œufs durs Façon Bénédictine Panais navet carotte Gouda Fruit de saison	Salade verte Emmental Risotto aux champignons, légumes et lentilles Yaourt aux fruits	<u>Menu Gastronomades</u>	<i>Chou rouge aux pommes Cuisse de canard à l'orange Cordiale de légumes Roquefort Gâteau Basque</i>
<u>IDEE SOIR</u>	Cuidité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Œuf Légume vert Salade Fromage	Crudité Porc ou viande blanche Féculent Salade Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Volaille Légume vert Produit laitier Fruit cru	Cuidité Agneau Légumes verts +Féculent Produit Laitier Fruit cru	

LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle MANANT, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

29 novembre au 11 décembre 2021

48	Lundi 29/11/2021	Mardi 30/11/2021	Mercredi 1/12/2021	Jeudi 2/12/2021	Vendredi 3/12/2021	Samedi 4/12/2021
		BIO		VEGETARIEN		
MIDI	<p>Salade de pommes de terre vinaigrette Pilon de poulet rôti Salsifis au jus Emmental Entremet Chocolat</p>	<p><i>Carottes râpées (1)</i> Filet de cabillaud Duo de Quinoa Coulommiers Fruit de saison</p>	<p><i>Chou blanc aux raisins (1)</i> Steak haché <i>Haricot beurre</i> <i>Clafoutis aux poires</i></p>	<p>Crudités de légumes Lasagne Ricotta Epinard Salade verte Fruit de saison</p>	<p>Radis beurre <i>Couscous à l'Agneau</i> <i>Légumes du couscous</i> Yaourt citron Fruit de saison</p>	<p>Salade de Museau <i>Filet de saumon à l'aneth</i> (1) Salade verte Fromage Salade de fruits de saison(1)</p>
IDEE SOIR	<p>Crudité Poisson Féculent Produit laitier Fruit de saison</p>	<p>Cuidité (potage) Œuf Légumes vert Produit laitier + féculent</p>	<p>Crudité Fruit de la mer Féculent Produit laitier Fruit cuit</p>	<p>Crudité Volaille Légumes verts Produit laitier + féculent</p>	<p>Cuidité Porc ou viande blanche Féculent Salade Fromage</p>	
49	Lundi 6/12/2021	Mardi 7/12/2021	Mercredi 8/12/2021	Jeudi 9/12/2021	Vendredi 10/12/2021	Samedi 11/12/2021
		VEGETARIEN		BIO		
MIDI	<p>Pomelos (1) <i>Bourguignon</i> <i>Pommes de terre</i> Brie Compote</p>	<p><i>Œufs Mimosa</i> <i>Gratin de Macaroni au cheddar et Brocolis</i> Beaufort Fruit de saison</p>	<p><i>Quiche lorraine</i> Dos de colin panés Chou-fleur vapeur Gouda Fruit</p>	<p><i>Salade chou Chinois haricot mango et pousse de bambou</i> <i>Endives au Jambon</i> <i>Riz au lait</i></p>	<p><i>Salade de lentilles</i> <i>Filet de poisson sauce citron</i> <i>Flan de potiron</i> Vache qui rit Fruit de saison</p>	<p><i>Velouté Dubarry</i> <i>Blanquette de veau</i> <i>Pommes vapeur</i> Salade verte Cantal <i>Flan coco</i></p>
IDEE SOIR	<p>Féculent Volaille Légumes vert Fromage Fruit cru de saison</p>	<p>Crudité Œuf Légume vert Produit laitier Féculent</p>	<p>Cuidité (potage) Poisson Légumes verts Fromage Féculent</p>	<p>Crudité Abat Féculent Produit laitier Fruit cuit</p>	<p>Crudité Bœuf Féculent Produit Laitier</p>	

LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle MANANT, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

13 décembre au 25 décembre 2021

50	Lundi 13/12/2021	Mardi 14/12/2021	Mercredi 15/12/2021	Jeudi 16/12/2021	Vendredi 17/12/2021	Samedi 18/12/2021
		BIO		VEGETARIEN		
MIDI	Salade de pâtes forestière Chipolata/Merguez a la Flamande Poêlé de légumes Camembert Fruit de saison	Coleslaw Cabillaud Fondue de poireaux Fromage blanc Cake au citron	Terrine de campagne cornichons Langue de bœuf Boulogour abricot sec Mimolette Fruit de saison	Haricots blanc vinaigrette Omelette aux oignons Haricots verts Saint paulin Fruit de saison	Mousse de Canard Suprême de Pintade Farci aux champignons Flan de carottes et pdt sautées Buche de Noël = glace	Terrine de saint Jacques Colombo de porc Riz créole Salade verte Cantal Fruit de saison (1)
Goûter						
IDEE SOIR	Cuitité Porc ou viande Blanche Féculent Salade Fromage	Crudité Bœuf Légumes verts Produit laitier Féculent	Crudité Volaille Féculent /légume vert Produit laitier	Féculent Porc ou viande blanche Légumes verts Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Porc ou viande Blanche Légume vert Produit laitier Fruit cuit	
51	Lundi 20/12/2021	Mardi 21/12/2021	Mercredi 22/12/2021	Jeudi 23/12/2021	Vendredi 24/12/2021	Samedi 25/12/2021
		BIO		VEGETARIEN		
MIDI	Macédoine de légumes ½ œuf Filet de colin Purée crécy Brie Fruit de saison (1)	Pomelos Filet de poulet Basquaise Semoule Tome de Savoie AOP Yaourt citron « BIO »	Maquereaux Petit salé* Gratin dauphinois Bleu de Bresse Salade de fruits frais (1)	Radis noirs beurre (1) Omelette Riz aux petits légumes Vache qui rit Yaourt aux fruits	Choux rouges et maïs Sauté de veau Frite au four Emmental Barre glacée	Assortiment crudité (1) Cuisse de pintade forestière Choux fleur Roquefort Quatre quart maison + crème anglaise
IDEE SOIR	Cuitité Abat Légumes vert Salade Produit laitier /Féculent	Féculent Volaille Féculent Salade Produit laitier	Cuitité Jambon Féculent Fromage Fruit cru de saison	Cuitité Poisson Féculent Salade Produit laitier	Cuitité (potage) Œuf Légumes vert Produit laitier/ Féculent	

LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle MANANT, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.//