



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 OCTOBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023 |

Vaulx en Velin SCO SELF

Du 02 octobre au 08 octobre

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots blancs à la tomate
Lentilles au jus
Petit suisse aromatisé



MARDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Velouté de légumes du chef
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte
Petit suisse aromatisé
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Cubes de colin MSC sauce forestière
Emincé de volaille sauce forestière
Pommes vapeur
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Saint nectaire
Compote pomme banane du chef



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 OCTOBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023 |

Vaulx en Velin SCO SELF

Du 09 octobre au 15 octobre

LUNDI

Salade de blé à l'orientale
 Taboulé **BIO** du chef
 Carry de volaille
 Filet de poisson sauce basquaise
 Jardinière de légumes
 Petits pois **BIO** au jus
 Petit suisse **BIO** aromatisé



MARDI

Quenelles **BIO** sauce aurore
 Sauté de veau au jus
 Riz aux petits légumes
 Riz créole
 Edam
 Fourme d'Ambert AOP
 Compote de pommes **BIO** du chef



MERCREDI

JEUDI

Omelette nature
 Rôti de boeuf paleron (VBF)
 Flageolets au jus
 Lentilles au jus
 Bûche du pilat
 Camembert **BIO**
 Fruit **BIO** de saison



VENREDI

Velouté de potiron du chef
 Pizza au fromage
 .
 Gâteau au yaourt du chef
 Fruit **BIO** (goûter)



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
 Les céréales
 Les fruits et légumes
 Les laitages
 La viande, le poisson, les œufs
 Les matières grasses
 Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 02 OCTOBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023 |

Vaulx en Velin SCO SELF

Du 16 octobre au 22 octobre

LUNDI

Houmous
Rillettes de thon
Escalope viennoise
Pavé fromager
Epinards hachés **BIO**
Petits pois au jus
Cookies



MARDI

Dips de carottes
Fenouil sauce tartare
Pizza au fromage
Beignets de choux fleurs
Fruit **BIO** de saison
Sauce dips



MERCREDI

JEUDI

Cake maison à la fourme
Choucroute de poisson
Choucroute de volaille
Crème onctueuse au chocolat
Gâteau de semoule nappé caramel



VENREDI

Filet de colin au pesto
Sauté de boeuf au paprika
Pâtes tricolores
Bleu d'Auvergne
Mimolette
Beignet à la framboise



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries

