













































Semaines du 18 au 29 Septembre 2017

Livraison de Fruits et Légumes

 **AB** en fonction de la production maraîchère

	LUNDI 18 Septembre	MARDI 19 Septembre	MERCREDI 20 Septembre	JEUDI 21 Septembre	VENDREDI 22 Septembre
Entrée	 Salade à la Provençale	Carottes Râpées 	Céleri 	 Tartelette	Betteraves Crues AB Râpées 
Plat principal	Blé AB Tomates Thon Olives Ciboulette	 Vinaigrette		Courgettes - Chèvre - Thym	 Huile de Noix
	 Sot-l'y-laisse de dinde à l'Indienne (Curry Lait de coco)	 Chili Con Carné	 Spaghetti Bolognaise	Sauté de Porc Bleu Blanc Coeur	Filet de Merlu 
	Poêlée - Brocolis frais 	Riz AB 		Haricots Verts 	Sauce Hollandaise 
Fromage					Pommes de Terre "Vapeur" 
Dessert	"Bresse Bleu" 	Entremets Caramel au Lait "Bio" 	Dessert au choix	Petits Suisses 	"Tomme Blanche" 
	Fruit 				Fruit 
Menus prévus sous réserve de livraison	LUNDI 25 Septembre	MARDI 26 Septembre	MERCREDI 27 Septembre	JEUDI 28 Septembre	VENDREDI 29 Septembre
Entrée	 Tartine de Houmos	Melon 	Betteraves Cuites AB 	Concombres AB 	Tomates 
Plat principal	Pain BIO	Chipolata 	Vinaigrette	Sauce Bulgare	Mozzarella 
	 Purée de Légumes	Cuisse de Poulet	Jambon Braisé 	Estouffade de Bœuf aux Olives 	Dos de Cabillaud 
	"St Nectaire" 	Ratatouille - Semoule AB 	Lentilles	Coquillettes AB	Sauce aurore 
Fromage		 	Dessert au choix		Brunoise de Légumes
Dessert	Fruit 	Yaourt AB 		Compote AB	Clafoutis Poires 

Vert clair : fruits ou légumes crus - Vert foncé : fruits ou légumes cuits - Rouge : viande, œuf ou poisson - Bleu : produits laitiers, desserts lactés, fromage

Marron : féculents ou céréales (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, blé, légumes secs, farine dans les préparations,...)

Noir : sauce et accompagnement - Fait "Maison"  * Produits Locaux 