

# Menus du 2 au 24 septembre 2021

Dicton du mois :  
"En septembre, s'il tonne, la vendange est bonne."

lundi 30 aout	mardi 31 aout	mercredi 1er septembre	jeudi 2 septembre	vendredi 3 septembre
VACANCES	VACANCES	VACANCES	Salade verte Raviolis (plat complet) Emmental Compote	Feuilleté au fromage Filet de poulet sauce poivre Haricots verts Yaourt sucré Fruit de saison

lundi 6 septembre	mardi 7 septembre	mercredi 8 septembre	jeudi 9 septembre	vendredi 10 septembre
Salade de tomates au maïs Sauté de bœuf aux olives Pommes vapeur Kiri Fruit de saison	Salade de pâtes Filet de poisson meunière Ratatouille Cantal Flan vanille	Betteraves vinaigrette Sauté de poulet aux poivrons Semoule Camembert Compote	Crêpe au fromage Rôti de porc Epinards à la crème Bûche de chèvre Pâtisserie	Concombre vinaigrette Lasagnes de légumes (plat complet) Emmental Fruit de saison

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.



REPAS DES ILES



**AGR LOCAL**  
Mettez de l'Aude dans vos recettes !



lundi 13 septembre	mardi 14 septembre	mercredi 15 septembre	jeudi 16 septembre	vendredi 17 septembre
Surimi mayonnaise Saucisse fraîche Aubergines à la tomate Saint Moret Compote	Melon Sauté de dinde sauce provençale Potatoes Pyrénées Fruit de saison	Nems de volaille Steak haché sauce échalote Purée de potiron Chanteneige Fromage blanc aux fruits	Carottes râpées à l'ananas Poisson sauce curry coco et petits légumes Riz Carré frais Cake banane/chocolat	Taboulé Tarte au fromage Haricots verts Brie Mousse au chocolat

lundi 20 septembre	mardi 21 septembre	mercredi 22 septembre	jeudi 23 septembre	vendredi 24 septembre
Pâté de campagne Haut de cuisse de poulet Courgettes béchamel Petit suisse sucré Fruit de saison	Salade verte Bolognaise Pâtes et râpé Morbier Yaourt artisanal	Salade de riz Viennoise de dinde Epinards béchamel Edam Crème à la vanille	Concombre sauce fromage blanc Couscous (plat complet) Mimolette Fruit de saison	Pizza au fromage Omelette Poêlée de légumes Tartare Liégeois au caramel

Produits régionaux

Produits BIO

# Menus du 27 septembre au 22 octobre 2021



lundi 27 septembre	mardi 28 septembre	mercredi 29 septembre	jeudi 30 septembre	vendredi 1er octobre
Salade de pommes de terre et cornichons	Saucisson + cornichon	Melon	Tomates aux maïs	Betteraves vinaigrette
<b>Sauté de porc</b> à la moutarde	Cordon bleu de volaille	Blanquette de <b>veau</b>	Gratin de poisson aux fruits de mer	Tortellinis ricotta/épinards
Haricots beurre	<b>Purée de carottes</b>	Pommes persillées	<b>Riz</b>	(plat complet)
<b>Emmental</b>	Saint Paulin	Coulommiers	Vache qui rit	Petit suisse sucré
Flan au chocolat	Fromage blanc sucré	<b>Compote</b>	Fruit de saison	<b>Fruit de saison</b>

Produits régionaux

Produits BIO

"Cocoon & Cooking"

Dicton du mois :  
"Si octobre est chaud, février sera froid."

lundi 4 octobre	mardi 5 octobre	mercredi 6 octobre	Jeudi 7 octobre	vendredi 8 octobre
Celeri remoulade	Salade de pois chiches	Concombre vinaigrette	Friand au fromage	Salade de <b>riz</b>
<b>Bœuf</b> aux olives	Crêpe au fromage	Chipolatas	<b>Poulet</b> aux noix, au miel et à la moutarde	Filet de poisson sauce crème citronnée
Pommes noisettes	Haricots verts	Purée de pommes de terre	Gratin de courge	Chou-fleur gratiné
Tomme blanche	Chantailou	Bûche de chèvre	<b>Carré frais</b>	Mimolette
<b>Fruit de saison</b>	<b>Compote</b>	<b>Fruit de saison</b>	Tarte à la poire	Flan à la vanille

lundi 11 octobre	mardi 12 octobre	mercredi 13 octobre	jeudi 14 octobre	vendredi 15 octobre
Salade de blé	Salade de chou-fleur	Salade de chou rouge	Pizza	Carottes râpées
Aiguillettes de poulet aux poivrons	Boules de bœuf au cumin	<b>Haut de cuisse de poulet</b>	Calamars à la romaine	Ragout d'haricots rouges aux épices
Petits pois	<b>Semoule</b>	Frites	Blettes à la tomate	<b>Riz</b>
<b>Edam</b>	Pyrénées	Cantal	<b>Emmental</b>	Carré frais
Crème caramel	Fruit de saison	<b>Yaourt sucré bio et régional</b>	Fruit de saison	Beignet au chocolat

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.



lundi 18 octobre	mardi 19 octobre	mercredi 20 octobre	jeudi 21 octobre	vendredi 22 octobre
Salade verte	Taboulé	Salade de <b>pâtes</b>	Coleslaw	Betteraves vinaigrette
Jambon braisé	Omelette	Croque-Monsieur	Hachis Parmentier	Nuggets de poisson
Lentilles	<b>Carottes</b> persillées	Haricots verts	(plat complet)	Purée de potiron
<b>Gouda</b>	Camembert	Rondelé	Petit suisse sucré	Bûche de chèvre
Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Crème vanille	<b>Fruit de saison</b>	<b>Compote</b>