







Menus du mois Septembre 2022

Les composantes sont indiquées par le code couleur : **Viandes, poissons, œufs** / Légumineuses / Céréales et féculents / Produits laitiers / Fruits et légumes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine n°35 01 / 02 .09.22				Cordon Bleu Petit pois /Carotte Fromage Fruit de saison	Pois chiches en salade et épices Riz de Camargue courgettes Fromage Fruit de saison
Semaine n°36 05 au 09.09.22	Burger de veau Pâtes au beurre Fromage Fruit de saison	Salade verte Rosbif Pommes de terre sautées Laitage	Salade de lentilles vertes Quiche au fromage Sauté d'aubergines Fromage Fruit de saison 	Filet de saumon Gnocchis sauce champignons Fromage Fruit de saison	Salade de céréales gourmandes et de lentilles corail Ratatouille Fromage Fruit de saison
			Goûter : pain et confiture		
Semaine n°37 12 au 16.09.22	Sauté de poulet Boullgour Fromage Fruit de saison	Filet de merlu à l'huile d'olive Riz aux courgettes Fromage Fruit de saison 	Tomates au basilic Steak de bœuf haché Poêlées de légumes/ Céréales Fromage Glace	Salade de Pois chiche Raviolis aux fromage Aubergines et à la tomate Fromage Fruit de saison	Salade de haricots rouges et de maïs Œuf Épinards à la crème Compote 
			Goûter : compote + moelleux		
Semaine n°38 19 au 23.09.22	Salade verte Filet de poisson sauce tomate Riz de Camargue Fromage blanc	Omelette Gratin de pâtes Fromage Fruit de saison 	Salade de Haricots blancs Poulet Légumes de saison Fromage Fruit de saison	Sauté porc et de dinde Purée de pomme de terre Fromage Compote 	Couscous végétarien Pois chiches aux légumes Fromage Fruit de saison
			Goûter : Pain et chocolat		

Hôtel de ville – 13640 La Roque d'Anthéron. Tél : 04 42 95 70 70 – Fax : 04 42 50 53 19

Certains plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou dérivés. Pour connaître la composition des plats, merci d'appeler le 06 19 42 54 23