

# Menus du 1er septembre au 16 octobre 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE CANTENAC

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

Fruits et légumes Bio (origine régionale ou française) sous réserve de confirmation de disponibilité (production et récoltes).



En Septembre,  
Tarte extrêmement  
Normande



| mardi 01 septembre        | jeudi 03 septembre     | Repas végétarien<br>vendredi 04 septembre  |
|---------------------------|------------------------|--|
| TOMATE VINAIGRETTE        | BETTERAVE              | MELON  |
| BURGER DE VEAU            | SAUCE BOLOGNAISE       | <b>GRANDE SALADE COMPOSEE : RIZ BIO, OEUFS, TOMATES, FROMAGE, CONCOMBRES, MAIS</b> |
| <b>HARICOTS VERTS BIO</b> | <b>COQUILLETTE BIO</b> |  |
| FROMAGE                   | FROMAGE                | FROMAGE  |
| COMPOTE                   | FRUIT                  | CRÈME DESSERT À LA VANILLE   |

| lundi 28 septembre             | mardi 29 septembre         | jeudi 01 octobre  | Repas végétarien<br>vendredi 02 octobre |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------|---|
| PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS | <b>SALADE DE PATES BIO</b> | PASTEQUE          | <b>BETTERAVE BIO VINAIGRETTE</b>        |
| FILET DE POISSON AU BASILIC    | CORDON BLEU DE VOLAILLE    | BRANDA DE POISSON | FALAFELS VEGETARIENNES                  |
| COEUR DE BLE PILAF             | HARICOTS VERTS             | SALADE VERTE      | POÊLÉE DE LEGUMES DE SAISON             |
| FROMAGE                        | FROMAGE                    | FROMAGE           | FROMAGE                                 |
| <b>FRUIT DE SAISON BIO</b>     | FRUIT DE SAISON            | CREME CHOCOLAT    | TRANCHE NAPOLITAINE                     |

| lundi 07 septembre        | Repas végétarien<br>mardi 08 septembre | jeudi 10 septembre           | vendredi 11 septembre       |
|---------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|
| CONCOMBRE VINAIGRETTE     | PASTEQUE                               | RADIS CROC                   | MELON                       |
| FILET DE POISSON MEUNIERE | RAVIOLES RICOTTA BECHAMEL AU BASILIC   | EMINCÉ DE VEAU À L'ITALIENNE | <b>TORTIS BIO AU SAUMON</b> |
| JARDINIÈRE DE LÉGUMES     |  | <b>RATATOUILLE BIO</b>       |                             |
| FROMAGE                   | FROMAGE                                | FROMAGE                      | FROMAGE                     |
| FRUIT DE SAISON           | FRUIT DE SAISON                        | GATEAU TOUT CHOCO            | YAOURT AROMATISÉ            |

| lundi 05 octobre                   | Repas végétarien<br>mardi 06 octobre     | jeudi 08 octobre     | vendredi 09 octobre           |
|------------------------------------|--|----------------------|-------------------------------|
| CONCOMBRE VINAIGRETTE              | <b>TOMATE BIO VINAIGRETTE</b>            | FEUILLETE AU FROMAGE | CAROTTE ET CELERI VINAIGRETTE |
| <b>SAUTE DE VEAU BIO BASQUAISE</b> | <b>OMELLETTE AUX POMMES DE TERRE BIO</b> | EMINCE DE BOEUF THAI | ESCALOPE DE DINDE             |
| <b>BOULGOUR BIO</b>                | <b>SALADE VERTE BIO</b>                  | BROCOLIS GRATINES    | POMMES DE TERRE SAUTEES       |
| FROMAGE                            | FROMAGE                                  | FROMAGE              | FROMAGE                       |
| COMPOTE DE FRUIT                   | RIZ AU LAIT                              | FRUIT DE SAISON      | FRUIT DE SAISON               |

| lundi 14 septembre                     | mardi 15 septembre            | jeudi 17 septembre   | Repas végétarien<br>vendredi 18 septembre |
|--|-------------------------------|----------------------|---|
| OEUF MAYO                              | MELON                         | MACEDOINE            | <b>TABOULE (À LA SEMOULE BIO)</b>         |
| <b>EMINCE DE BOEUF A LA TOMATE BIO</b> | ESCALOPE DE VOLAILLE NORMANDE | ROUGAIL DE SAUCISSES | QUICHE AU FROMAGE                         |
| <b>CAROTTES BIO BRAISÉES</b>           | DUO DE HARICOTS               | <b>RIZ BIO</b>       | <b>SALADE VERTE BIO</b>                   |
| FROMAGE                                | FROMAGE                       | FROMAGE              | FROMAGE                                   |
| <b>FRUIT DE SAISON BIO</b>             | SEMOULE AU CARAMEL            | FRUIT DE SAISON      | <b>FRUIT DE SAISON BIO</b>                |

| lundi 12 octobre                 | mardi 13 octobre               | Repas végétarien<br>jeudi 15 octobre | vendredi 16 octobre      |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>SALADE DE BLE TOMATES BIO</b> | SALADE MEXICAINE               | <b>SALADE TOMATE BIO</b>             | MACEDOINE MAYONNAISE     |
| FILET DE POISSON A L'OSEILLE     | CHIPOLATAS                     | PIZZA 3 FROMAGES                     | EMINCE DE BOEUF EN SAUCE |
| <b>PUREE DE CAROTTES BIO</b>     | <b>PETITS POIS BIO MIJOTES</b> | SALADE VERTE                         | <b>COQUILLETES BIO</b>   |
| FROMAGE                          | FROMAGE                        | FROMAGE                              | FROMAGE                  |
| TARTE AUX POMMES                 | COMPOTE                        | FRUIT DE SAISON                      | <b>FRUIT BIO</b>         |

| lundi 21 septembre   | mardi 22 septembre            | Repas végétarien<br>jeudi 24 septembre | Animation Orient<br>vendredi 25 septembre |
|----------------------|-------------------------------|--|---|
| BETTERAVE            | <b>TOMATE BIO AU BASILIC</b>  | SALADE DU CHEF                         | <b>CAROTTES RAPEES AU CUMIN</b>           |
| NUGGETS DE POISSON   | RÔTI DE BŒUF FROID MAYONNAISE | STEAK VEGETAL                          | <b>TAJINE D'AGNEAU</b>                    |
| GRATIN DE COURGETTES | POTATOES                      | <b>PETITS POIS BIO</b>                 | <b>LEGUMES TAJINE</b>                     |
| FROMAGE              | FROMAGE                       | FROMAGE                                | <b>FROMAGE</b>                            |
| FLAN AU CHOCOLAT     | COMPOTE DE BANANES            | YAOURT                                 | <b>GÂTEAU AUX AMANDES</b>                 |

*C'est l'Automne !*

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.