



Centre de Loisirs Le Poujol s/orb

Octobre 2020

Lundi 19 Octobre

Carottes râpées

Steak haché grillé

Pâtes au beurre

Munster

Fruit

Mardi 20 Octobre

Mousse de légumes

Cuisse de poulet aux herbes

Haricots beurre sautés

P'tit Soignon chèvre

Salade de fruits frais

Mercredi 21 Octobre

Nems

Roti de veau aux olives

Riz thaï

Laitage sucré

Sorbet citron

Jeudi 22 Octobre

Mâche

Galette de Boulgour pois chiche **emmental**

Poêlée de légumes Quinoa aux épices douces

Yaourt grec à la vanille

Fruit



Vendredi

Lundi 26 Octobre

Carottes râpées

Poulet basquaise

Purée

Petit Moulé

Fruit

Mardi 27 Octobre

Macédoine de légumes

Sauté de veau

Pâtes au beurre

Tomme noire

Salade d'orange/Kiwi

Mercredi 28 Octobre

Salade verte

Choucroute

Fromage blanc

Pomme cuite

Jeudi 29 Octobre

Pois chiches au cumin

Steak de soja tomate basilic

Carottes sautées

Yaourt aromatisé

Fruit



Vendredi

| | |
|---|--|
| ■ | Légumes crus / fruits crus |
| ■ | Légumes cuits / fruits cuits |
| ■ | Plat protidique (viande, poisson, œuf) |
| ■ | Féculents |
| ■ | Laitages |
| ■ | Fromages |
| ■ | Dessert ou entrée sucrés, gras |

