



Communauté de Communes Muzillac - Océane de Restauration



Menus du 5 au 9 Octobre 2015

Pour un menu équilibré, un aliment de chaque couleur à chaque repas.

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	<u>Carottes au citron</u> Endives au thon	Salade coleslaw Assiette de crudités	Salade lardons croûtons	Radis beurre
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Houmos	<u>Macédoine de légumes</u>	Champignons à la crème	Potage de légumes
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Cervelas	Maquereaux à la moutarde	<u>Saucisson</u> Taboulé	Salade œuf/thon <u>Crêpe au jambon</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Lasagnes</u> Cuisse de canard	<u>Palette de porc</u> Sauté de lapin	<u>Sauté de dinde</u> Boudin noir aux pommes	<u>Steak de merlu</u> Aile de raie
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Salade verte</u> Haricots verts	<u>Courgettes sautées</u> 	Aubergines grillées	<u>Gratin de chou fleur</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		<u>Pommes vapeur</u>	<u>Riz</u>	Ebly
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Entremets vanille	
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Poire pochée</u>	Pêches au sirop	Pomme au four	Crème au caramel
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	Mousse au chocolat		Île flottante	
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>		<u>tarte pomme noix</u>		Gâteau au chocolat
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	<u>Corbeille de fruits</u>	Corbeille de fruits <u>Salade de fruits frais</u>

Pour des raisons d'approvisionnement, OCEANE DE RESTAURATION se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu.

Merci de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que les viandes bovines servies sont d'origine françaises