



# Menu des plaines

juillet 2022



lundi 04 juillet	mardi 05 juillet	mercredi 06 juillet	jeudi 07 juillet	vendredi 08 juillet
<u>Potage poireaux</u> Raviolis au bœuf sauce tomate (carottes, oignons) Fromage râpé Crème caramel	<u>Potage légumes frais locaux</u> Salade de riz (jambon de dinde, dés de tomates, <u>maïs bio</u> , <u>petits pois</u> , <u>haricots verts brisés</u> ) Fruit	<u>Potage légumes frais locaux</u> <b>Emincé de poulet QA</b> Ratatouille (tomates, courgettes, aubergines, oignons, poivrons) <b>Pomme de terre vapeur</b> Fruit	<u>Potage brocolis</u> Tortilla (œufs, <b>pommes de terre</b> , oignons) Laitue vinaigrette Yaourt sucré	<u>Potage poivrons</u> Filet de cabillaud Navets à la crème Coquillettes <b>Fraises belges</b>
lundi 11 juillet	mardi 12 juillet	mercredi 13 juillet	jeudi 14 juillet	vendredi 15 juillet
<u>Potage carottes</u> Steak haché de veau bio jus de veau <u>Chou-fleur</u> Pommes de terre sautées Fromage blanc aux fruits	<u>Potage légumes frais locaux</u> Penne complètes 🐷 jambon - fromage (lardinettes de quorn) Fruit	<u>Potage navets</u> <b>Goulache de bœuf</b> à la hongroise (poivrons) <b>Pommes de terre nature</b> Crème vanille	<u>Potage légumes frais locaux</u> Couscous végétarien Poêlée de pois chiches, <u>carottes</u> , <u>navets</u> , <u>courgettes</u> , <u>céleri</u> Semoule Biscuit	<u>Potage tomates</u> Filet de saumon sauce hollandaise Fondue d'épinards <b>Purée</b> Fruit
lundi 18 juillet	mardi 19 juillet	mercredi 20 juillet	jeudi 21 juillet	vendredi 22 juillet
<u>Potage courgettes</u> <b>Tranche de porc QA</b> sauce brune (saucisse de quorn) <u>Brocolis</u> <b>Pomme de terre grenailles</b> Mousse chocolat	<u>Potage haricots</u> Filet de poulet sauce estragon <u>Etuvée de petits pois</u> Croquettes Fruit	<u>Potage légumes frais locaux</u> Assiette froide (Filet de dinde/ brie/ œuf) <u>Tomates vinaigrette</u> <b>Salade de pommes de terre</b> à la mayonnaise persillées Fruit		<u>Potage légumes frais locaux</u> Filet de colin <u>Fondue de poireaux</u> à la crème Cornettes Fruit
lundi 25 juillet	mardi 26 juillet	mercredi 27 juillet	jeudi 28 juillet	vendredi 29 juillet
<u>Potage légumes frais locaux</u> <b>Pavé de bœuf</b> sauce oignons <u>Carottes</u> <b>Pomme de terre vapeur</b> Yaourt aux fruits	<u>Potage chou-fleur</u> Tomate farcie 🐷 (tomate farcie à la protéine de blé) <u>Pâtes grecques</u> à la sauce tomate basilic Fruit	<u>Potage petits pois</u> Blanquette de veau Julienne de légumes (poireaux, carottes, céleri) Boulgour bio Fruit	<u>Potage légumes frais locaux</u> Salade de pâtes froides méditerranéenne (Feta, <u>haricots rouges bio</u> <u>tomate</u> , olives, huile d'olive) Flan	<u>Potage champignons</u> Fish sticks sauce tartare <u>Salade mixte (pain de sucre, frisée,</u> <u>radicchio)</u> <b>Purée</b> Fruit

Produits circuit court/locaux "en gras"

QA : Qualité Ardennes en circuit court

🐷 Viande de porc

Menu végétarien

Poisson issu de la pêche durable

Aliments issus d'une agriculture responsable & raisonnée

Légumes & fruits de saison

Menu validé par la diététicienne selon les exigences nutritionnelles en vigueur.

La composition de nos menus peut varier d'un jour à l'autre. Pour toute information concernant les allergènes présents dans nos menus, veuillez vous adresser au 0489/74.24.76 (API Restauration)