

(Sous réserve des livraisons et de la maturité des fruits)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

**Semaine du
3 au 7 octobre**

Rôti de porc au cidre/quenelles
forestières
Chou romanesco
Boulgour
Cantal
Poire



« bon pour la planète »
Carottes râpées à la moutarde
ancienne
Gratin de pâtes provençal à la
mozzarella
Yaourt aux fruits

Céleri rémoulade
Colombo de dinde/ colombo
de colin
Riz
Formage blanc sucré

Salade de jeunes pousses aux
dés de mimolette
Veau aux champignons/
Omelette
Gratin dauphinois
Tarte aux pommes

Taboulé
Filet de colin à la marinère
Julienne de légumes
Pommes vapeur
Raisin blanc

**Semaine du
10 au 14 octobre**

*La semaine
du goût !*

FRANCE
Œuf mimosa et salade
Poulet basquaise/ filet de hoki
sauce tomate
Riz
Yaourt Bio fermier sucré



ITALIE
« bon pour la planète »
Tomate Bio mozzarella au
vinaigre balsamique
Pennes au pesto
Raisin noir

ANGLETERRE
Salade coleslaw
Cottage Pie-cheddar/ hachis
parmentier de poisson
Lait gélifié à la vanille

ESPAGNE
Bruschetta au chèvre
Ragout d'agneau/ boulettes de
céréales à la moutarde
Carottes
Patatas bravas
Cocktail de fruits

BELGIQUE
Waterzooi de poisson à la
flamande
Blé
Edam
Gaufre liégeoise et coulis de
chocolat

**Semaine du
17 au 21 octobre**

« bon pour la planète »
Salade au vinaigre de framboise
Coquillettes et poêlée
des bois
Dés de mimolette
Banane



Duo de râpés de carottes et de
céleri
Escalope de poulet sauce
ciboulette/ steak fromager
Petits pois
Pommes vapeur
Clémentines

Salade d'endives aux poires
Thon à la provençale
Riz
Tomme blanche
Yaourt bio au sucre de canne



Salade de betteraves à la
moutarde ancienne
Goulash de bœuf/ Steak de
céréales
Carottes, pépinettes
Fromage blanc aux fruits

Salade d'épinards et dés de fête
Pêche du jour à l'orange
Potiron et
Pommes de terre sautées
Persillées au four
Pomme



**Semaine du 24
au 30 octobre**

Macédoine de légumes et dés
de mimolette
Rôti de porc à la moutarde /
filet de colin à la moutarde
Chou de Bruxelles
Pommes vapeur
Petits suisses sucrés



« bon pour la planète »
Salade de jeunes pousses aux
dés de chèvre
Lentilles Bio et courgettes
Perles
Crème dessert Bio au chocolat

Céleri à la moutarde ancienne
Bœuf braisé/ boulettes de cé-
réales
Poêlée de carottes
Pommes de terre au paprika
Edam
Kiwi

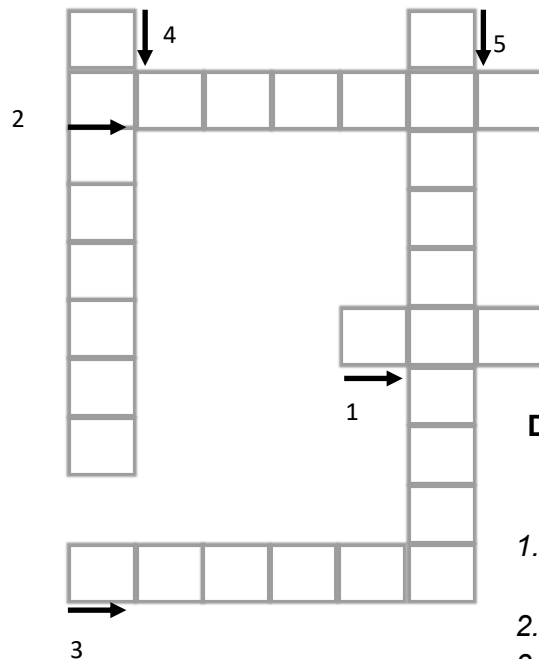
Haricots verts vinaigrette
Omelette
Jardinière de légumes
Pâtes
Gruyère
Yaourt aromatisé aux fruits

Potage au potiron
Poisson à l'emmental
Fondue de poireaux
Riz
Poire



A toi de jouer !

👉 Mots fléchés autour des pays de la semaine



Devine les pays grâce à leur spécialités !

1. Mon dessert préféré est le tiramisu.
2. Mon plat typique est la paëlla
3. L'hiver on y mange de la raclette.
4. Les enfants les adorent à la cantine : les frites !
5. Je mets du lait dans mon thé.



La recette du mois : la pizza

Ingrédients de la pâte à pizza :

- 300g de farine de blé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cube de levure fraîche

- ⇒ Mélanger la farine avec l'huile et la levure délayer dans l'eau tiède
- ⇒ Ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte ne colle plus
- ⇒ Former une boule et laisser poser entre 30 minutes et 1 heure
- ⇒ Garnitures au choix
- ⇒ Cuire au four à 210° pendant 30min



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 03 au 30 octobre 2022

Pour tout renseignement :
Anaïs FRANCOIS
Diététicienne
Unité Centrale de Production
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
03.20.81.64.28
cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr



La semaine du goût 2022

Du 10 au 16 octobre 2022 se déroule la 33^{ème} édition de la semaine du goût. A cette occasion, la cuisine centrale vous propose un menu spécial.



Le menu **du lundi 10 au vendredi 14 octobre** tournera autour de notre pays et de nos voisins.

La France, l'Angleterre, l'Espagne, l'Italie et la Belgique seront à l'honneur. Chaque jour, les spécialités de ces pays seront proposées dans vos assiettes.

