

Menus du mois d'octobre 2023

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



LUNDI

Semaine du
2 au 6 octobre

Colombo de dinde / colombo
de colin
Courgettes et carottes
Boulgour
Cantal
Poire

MARDI



« Bon pour la planète »

Concombres à la ciboulette
Coquillettes à la provençale
Mozzarella
Yaourt aux fruits

MERCREDI

Céleri rémoulade
Œufs mollets
Poêlée de champignons
Gratin dauphinois
Fromage blanc sucré

JEUDI

Salade jeunes pousses dès
de mimolette
Bœuf à la coriandre/steak
de céréales
Choux romanesco - riz
Eclair au chocolat

VENDREDI

Poireaux à la vinaigrette
Filet de colin au citron
Julienne de légumes
Pommes de terre
Prunes

Semaine du
9 au 13
octobre

Taboulé
Poulet basquaise / filet de
hoki à la tomate
Poêlée de ratatouille - riz
Yaourt fermier sucré

« Bon pour la planète »

Salade de mâche et maïs
Pennes au pesto
Brocolis- emmental
Salade de fruits

Salade coleslaw
Rôti de porc à la
normande / quenelles à la
normande
Haricots verts - pommes
de terre au paprika
Flan à la vanille

Navarin d'agneau
Boulettes de céréales à la
moutarde
Mijotés de carottes
pommes de terre
Edam
Raisin noir

Macédoine
Waterzooi de poisson
Légumes
Mélange 5 céréales
Yaourt aux fruits
en coupelle

Semaine du
16 au 20
octobre
Semaine du
goût



« Bon pour la planète »

Salade au vinaigre de
framboise et
dès de mozzarella
Dahl de lentilles
aux épinards - riz
Kiwis

Céleri rémoulade
Omelette
Gratin de chou fleur
Pommes de terre
Yaourt nature sucré

Escalope de poulet au curry
Haricots beurre
Pâtes
Fromage à la coupe
Banane

Betteraves rouges et
dès de feta
Bœuf à la provençale /steak
de céréales
Choux rouges
Pommes de terre
Prunes

Carottes râpées
Brandade de poisson
Purée de patate douce
Yaourt à la pêche

Semaine du
23 au 27
octobre

Endives aux poires
Rôti de porc à la moutarde
Filet de colin
Choux de Bruxelles
Pommes de terre vapeur
Petits suisses sucrés



« bon pour la planète »

Curry de légumes et fèves
Semoule
Fromage à la coupe
Pomme

Choux fleur à la crème
et ciboulette
Veau au thym / boulettes
de céréales
Fondue de poireaux
Pommes de terre
Yaourt aromatisé aux fruits

Salade jeunes pousses et
dès de mimolette
Jambon/thon
Frites
Poire

Velouté de potiron
et vermicelles
Poisson emmental
Étuvée de carottes - riz
Crème dessert à la vanille

Dans le cadre du Règlement CE n°1169/2011 (ou Règlement INCO : Informations des Consommateurs), nous vous informons que les repas servis sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, fruits à coque, mollusques, céleri, lupin, graine de sésame, moutarde, lait, anhydride sulfureux et sulfites.



Jouons avec les aliments et les couleurs :

Répondez à la question suivante:

De quelles couleurs sont ces aliments ?

Le potiron : _____ (6 lettres)

La salade: _____ (4 lettres)

La fraise: _____ (5 lettres)

Le chocolat: _____ (6 lettres)

Le citron : _____ (5 lettres)

Ensuite, tentez de retrouver ces mots dans la grille

F	M	J	O	Z	M	H	L
D	A	E	K	L	O	P	Z
Z	R	O	U	G	E	L	U
G	R	D	J	K	H	V	A
H	O	R	A	N	G	E	D
L	N	S	U	L	X	R	E
A	L	G	N	J	Z	T	M
I	M	Q	E	M	F	K	R

Et finalement, trouver le mot mystère en vous aidant des lettres suivantes:

V R I O N P O

Indices: je suis un légume et je peux être de 3 couleurs différentes, vert, jaune ou rouge...

Qui suis-je ?

Ma réponse: _____



**MENUS
RESTAURANTS SCOLAIRES**

2 au 27 octobre 2023

CUISINE CENTRALE

475 rue du Sapin Vert

59150 WATTRELOS

cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr



Du 16 au 20 octobre a lieu la 34^{ème} édition de la

Semaine du goût.

Cette année le thème est un JOUR, UNE COULEUR!

Le menu du jour sera basé sur une seule couleur.

