



MENUS '4 SAISONS' | DU 1er octobre 2022 AU 21 octobre 2022

BEZIERS – Menus scolaires conseil du soir

	Du 26 septembre AU 30 septembre	Du 03 octobre AU 07 octobre	Du 10 octobre AU 14 octobre	Du 17 octobre AU 21 octobre
Lundi	<p>Tzatziki (concombre, yaourt grec, ail)</p> <p>Blanquette de veau</p> <p>Riz / Petits pois</p> <p>Coulommiers</p> <p>Gâteau au chocolat</p>	<p>Tranche de jambon blanc salade verte</p> <p>Tarte de poireau à la béchamel et emmental râpé</p> <p>Compote de coing</p>	<p>Potage au topinambour</p> <p>Sarrasin sauté à l'indienne</p> <p>Vacherin</p> <p>Raisin</p>	<p>Salade de quinoa et concombre</p> <p>Filet de colin sauce au citron</p> <p>Courgettes à la provençale</p> <p>Abondance</p> <p>Kaki</p>
Mardi	<p>Céleri haché en salade</p> <p>Steak de thon</p> <p>Brocoli vapeur au Quinoa</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>Salade de fenouil</p> <p>Poêlée de panais et de pommes de terre</p> <p>Dos de cabillaud à la moutarde à l'ancienne</p> <p>Cantal</p> <p>Figue</p>	<p>Taboulé</p> <p>Blanc de poulet à la sauce curry</p> <p>Tomates provençales</p> <p>Fromage blanc aux framboises et myrtilles fraîches</p>	<p>Salade d'haricots verts à l'ail</p> <p>Filet de dinde sauté</p> <p>Purée pommes de terre carotte</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Poire</p>
Mercredi				
Jeudi	<p>Salade composée de poivrons à l'huile, sardine et semoule</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Salade de fruits des bois, myrtille framboise et mûre</p>	<p>Velouté de potiron</p> <p>Gratin de blettes avec de l'emmental râpé</p> <p>Clafouti à la poire</p>	<p>Salade de tomates</p> <p>Cassoulet</p> <p>Yaourt nature au coulis de fruits rouges</p>	<p>Potage saint germain</p> <p>Cannellonis à l'aubergine et sauce tomate</p> <p>Morbier</p> <p>Prune</p>
Vendredi	<p>Salade de tomates</p> <p>Magret de canard</p> <p>Gratin de reblochon et pomme de terre</p> <p>Raisin</p>	<p>Concombres à la crème</p> <p>Œuf au plat</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Cocktail de pomme poire et raisin</p>	<p>Salade verte</p> <p>Steak haché sauce roquefort</p> <p>Spaghettis complètes</p> <p>Savarin au sirop</p>	<p>Tortilla</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Comté</p> <p>Brownie aux amandes</p>