

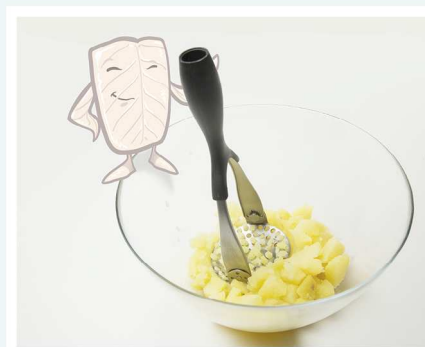


Moelleux au colin

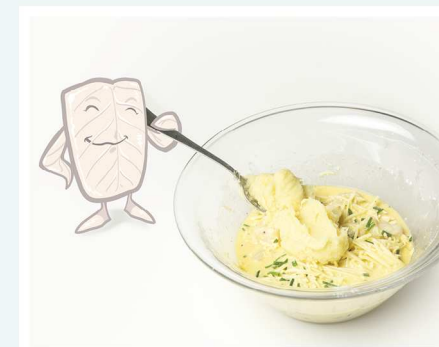
(à partir de 12 mois)

INGRÉDIENTS :

- 100g de colin
- 500g de pommes de terre
- 3 oeufs
- 100g de fromage blanc
- 150g de fromage râpé
- 6 cuillères à soupe de Maizena
- 5g de levure chimique
- Sel, poivre
- Ciboulette



1. Réduire les pommes de terre en purée.



2. Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer.

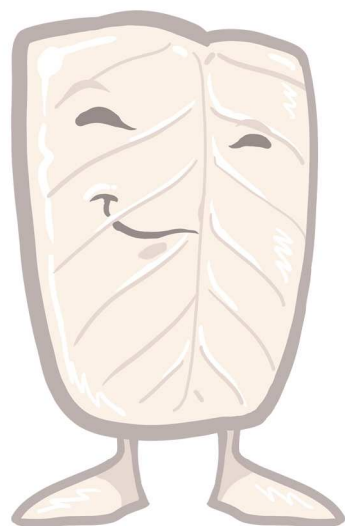


3. Remplir aux 3/4 les moules à muffins et enfourner, four chaud, à 180°C pendant 20 min.



4. Laisser tiédir avant de démouler.

Déguster !



Privilégiez les filières françaises pour une pêche plus durable et responsable



L'info nutrition :

Même si la plupart des poissons peuvent être proposés à votre tout-petit, les autorités sanitaires ont émis des recommandations pour certains d'entre eux, susceptibles d'être contaminés par des polluants de l'environnement. Il est ainsi conseillé chez les enfants de moins de 3 ans d'éviter la consommation d'anguille, carpe, brème, espadon, marlin, requin, silure et lamproie (heureusement rares chez le poissonnier!), et de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages à 60g par semaine. Il s'agit par exemple de la lotte (baudroie), du loup (bar), du grenadier, du flétan, du brochet, de la dorade, de la raie et du thon.

Menus d'Octobre



Menus du 30 septembre au 25 octobre 2019



Cuisiné par nos chefs



Produit local et/ou régional
cuisiné par nos chefs
(hors fruits frais et produits laitiers)



Produit BIO



"Happy tarterie"

	lundi 30 septembre	mardi 1 octobre	mercredi 2 octobre	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
	CELERI RAPE (local) FROMAGE AIL ET FINES HERBES	JULIENNE DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	VELOUTE DE BUTTERNUT	CONCOMBRES VINAIGRETTE	FONDS D'ARTICHAUTS VINAIGRETTE PERSILLEE
	FILET DE SAUMON SAUCE CREME	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) A LA MOUTARDE	FILET DE HOKI SAUCE AUREORE	FILET DE POULET (VVF) JUS AU ROMARIN	ROTI DE PORC* (VPF) AU JUS DE POMMES
Grand	CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	RIZ BIO CREOLE	BLE AU BEURRE	PÂTES BIO	ECRASE DE POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)
		HARICOTS PANACHES	COURGETTES SAUTEES	CHOU ROMANESCO A L'AIL	PANAIS BRAISE AU MIEL
	BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CARRE FRAIS BIO	SAINT PAULIN (à portionner)	COULOMMIERS BIO (à portionner)
	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE POMMES BIO - PAMPLEMOUSSE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - CITRON	FRUIT DE SAISON

	lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	mercredi 9 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
	SALADE DE MINI FARFALLES	CAROTTES RAPEES (LOCALES) A LA MOUTARDE DE REIMS	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	RADIS RAPE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	VELOUTE DE POIREAUX
	SAUTE DE POULET (VVF, local) AU BASILIC	DOS DE CABILLAUD SAUCE DIEPPOISE	MIJOTE DE PORC* (VPF, local) AUX CHAMPIGNONS	FILET DE POULET (VVF) SAUCE VACHE QUI RIT	FILET DE COLIN SAUCE CITRON
	BOULGHOUR BIO	PATES (régionales)	SEMOULE	RIZ BIO CREOLE	PUREE CRECY
	RATATOUILLE	EPINARDS A LA CREME	HARICOTS VERTS	PETITS POIS EXTRA FINS	
	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)	CARRE FRAIS BIO	BLEU (à portionner)	GOUDA BIO (à portionner)
	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO	FRUIT DE SAISON	TARTE POTIRON ORANGE (à portionner)	FRUIT DE SAISON

	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	#####	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
	CHOU BLANC (local) AU CURRY	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	SALADE DE PERLES	CELERI RAPE (local) SAUCE FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	SALADE DE CŒURS DE PALMIERS
	AIGUILLETES DE POULET (VVF) SAUCE FROMAGERE	DOS DE LIEU SAUCE A L'ANETH	EGRENE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE	SAUTE DE PORC* (VPF, local) A LA DIABLE	COLOMBO DE DINDE (VVF)
Grand	PÂTES BIO	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	BOULGHOUR BIO	POMMES FONDANTES	RIZ BIO PILAF
			POEELE MERIDIONALE	CAROTTES A LA CORIANDRE	DUO DE COURGETTES A L'AIL
	EDAM (à portionner)	CANTAL (à portionner)	CARRE FRAIS BIO	VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE SUCRE
	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - CANNELLE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - MIRABELLES	FRUIT DE SAISON

	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	#####	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	CONCOMBRES AU FROMAGE BLANC	VELOUTE DE LEGUMES	JULIENNE DE BETERAVES ROUGES VINAIGRETTE	VELOUTE DE NAVETS ET CAROTTES
	ESCALOPE DE PORC* (VPF) SAUCE FORESTIERE	DOS DE CABILLAUD SAUCE ECHALOTE	MIJOTE DE BŒUF (VBF, local) A LA PROVENCALE	SAUTE DE DINDE (VVF) AU CURRY	PAVE DE SAUMON SAUCE CREME
Grand	PUREE POMMES DE TERRE POTIRON	CŒUR DE BLE	COTES DE BLETTE ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	PÂTES BIO	RIZ BIO CREOLE
		HARICOTS VERTS		BROCOLIS	PETITS POIS EXTRA FINS
	CARRE FRAIS BIO	MUNSTER (à portionner)	FROMAGE BLANC BIO AROMATISE	SAMOS	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
	COMPOTE POMMES BIO BISCUITEE	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE POMMES BIO - MURE	CAKE AUX CAROTTES (à portionner)	COMPOTE POMMES BIO - CITRON

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."

*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)