


# Les menus de Maryse pour le mois de Novembre



	Lundi Pain bio	Mardi	Jeudi	Vendredi
<i>Du 08 au 12</i>	Salade verte + Fromage  Quenelles riz + légumes Compote	Potage  ■ ■ Poulet Haricot vert Fromage ■ Fruit		Carottes rapées Filet de poisson Petit pois Yahourt aux fruits
<i>Du 15 au 19</i>	■ ■ Mâche Emincé de bœuf Pâtes + fromage râpé  Salade de Fruits	Salade de haricot rouge Blette à la tomate  Céréales Fromage Fruit	Repas local  	Betteraves Poisson Pommes de terre au four  Fromage ■ Fruit
<i>Du 22 au 26</i>	Potage Pois chiche + maïs +fromage ■ Semoule + poêlée de légumes Fruit	Salade de haricot  Vert Sauté de dinde ■ ■ Purée Fruit	Salade de chou  + fromage ■ Filet de poisson Riz Compote	Salade d'endives + fromage Lasagnes bolognaise Salade de fruits
<i>Du 29 novembre au 3 décembre</i>	Salade verte Rôti de porc ■ ■  Petit épautre aux légumes Flan caramel	Carottes rapées Chili Végétal  Céréales gourmandes Fromage Fruit	Potage au légumes Filet de poisson Gratin de butternut  Fruit	Lentilles  Emincé de bœuf ■ ■  Gratin de chou-fleur Fruit

Viande provenance Boucherie Jargot (locale) ■ ■  
Fromage provenance La Petite Epicerie (local) ■

Produit sec, Produit de base, Céréales, Riz, Sel, Pâtes, Vinaigre,  
Farine... Bio

Repas végétarien

