



# Les menus de Maryse pour le mois d'octobre



	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Pain bio
<i>du 1 au 2 octobre</i>	Salade verte Poulet Haricots verts Fromage Glace	Lentilles Courgettes sautées Quiche au fromage Banane	Concombre Sauté de porc Pomme de terre Fromage Fruit de saison	Tomates Filet de poisson Riz Fruit de saison
<i>du 5 au 9 octobre</i>	Salade verte Sauté de veau Polenta Fromage Fruit de saison	Tomates Choucroute garnie Yaourt aux fruits	Carottes rapées Flageolets en sauce Tomates céréales gourmandes Fromage Salade de fruits	Haricots en salade Emincé de bœuf Gratin de potiron Pâtisserie
<i>du 12 au 16 octobre</i>	Bettraves Poulet Pâtes + Fromage Fruit de saison	Salade verte Poisson meunière Gratin de chou-fleur Salade de Fruits	Salade mexicaine Tartiflette Fruit de saison	Salade de pâtes Rôti de porc Brocolis Fromage Fruit de saison



Viande provenance Boucherie Jargot (locale)   
 Fromage provenance La Petite Epicerie (local)   
 Produit sec, Produit de base, Céréales, Riz, Sel, Pâtes, Vinaigre, Farine... Bio

## Bonnes Vacances !!

