

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>24</p> <p>Soupe : Minestrone (5)</p> <p>Midi : Mijoté de bœuf, légumes confits, riz aux épices, pois chiches et raisins.(1-3-6-12)</p> <p>Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes. (5-6)</p>	<p>25</p> <p>Soupe : Potage poireaux courgettes (4-5)</p> <p>Midi : Spaghetti bolognaise.(1-2-3-4-5-6-7)</p> <p>Soir : Salade de freekeh, petits pois, feta, graines et estragon (1-3-4-5-6)</p>	<p>26</p> <p>Soupe : Potage carottes lait de coco (5)</p> <p>Midi : Scampis sauce au vin blanc, jardinière de légumes et purée nature.</p> <p>Soir : Chou fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat (7-12-14).</p>	<p>27</p> <p>Soupe : Chicken soup (5)</p> <p>Midi : Gigue de cochon de lait, jus brun au thym, brocoli aux noix, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Soir : Taboulé libanais, haricots, edamame, jeunes pousses d'épinards et citron. (1-4-5-6)</p>	<p>28</p> <p>Soupe : Potage tomate fenouil au persil plat.(5)</p> <p>Midi : Moussaka</p> <p>Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons et coriandre (5-6-14)</p>	<p>29</p> <p>Soupe : Bouillon dashi kombu et shii take (4)</p> <p>Midi : Tajine de poularde, coriandre et raisin sec, quinoa aux herbes vertes.</p> <p>Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (3-6)</p>	<p>30</p> <p>Soupe : Potage petits pois (3)</p> <p>Midi : Filet de sol limande, ratatouille de légumes aux épinards, polenta aux herbes vertes et parmesan (1-2-3-5-6-9)</p> <p>Soir : Salade de fregola, courgettes, aubergines et graines grillées. (1-4-5)</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, jardinière de légumes et purée nature N°2 Navarin d'agneau et pomme de terre N°3 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate.

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame

