

# MENU OCTOBRE 2024

## CRECHES

JOURS	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Potages <i>allergènes</i>	Tomates	Lentilles corail	Poireaux	Chou-fleur
<b>Menu bébé</b>				
VVPO* Légume	Dés de bœuf	Dés de porc	Filet de Cabillaud	Blanc de poulet
Féculent	Brocolis	Navets	Courgettes	Epinards
<i>allergènes</i>	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
<b>Menu complet "grands"</b>				
Repas complet "grands"	Filet de colin Purée de brocolis (option : beurre)	Blanc de poulet Haricots verts, sauce tomate Pâtes	Dés de porc Ratatouille (courgettes, tomates, poivrons rouges et verts, oignons) Quinoa Céleri Yaourt Lait	Filet de Cabillaud, fumet de poisson Petits pois à l'échalote Riz
<i>allergènes</i>	Poissons, (lait) Mimolette Lait	Gluten (blé) Pomme		Poissons, soja, gluten (blé), céleri Abricots secs



JOURS	lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Potages <i>allergènes</i>	Poireaux	Potimarron	Navets	Courgettes	Tomates
<b>Menu bébé</b>					
VVPO*	Filet de Hoki	Dés de porc	Filet de poulet	Dés de bœuf	Filet de cabillaud
Légume	Carottes	Epinards	Courgettes	Chou-fleur	Brocolis
Féculent	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
<i>allergènes</i>	Poissons				Poissons
<b>Menu complet "grands"</b>					
Repas complet "grands"	Dés de porc Carottes, Sauce tomate Pâtes	Filet de Hoki Haricots Pommes de terre nature	Filet de poulet Courgettes au jus de légumes Boullgour	Filet de cabillaud Purée de patates douces et chou-fleur (option : beurre) Poissons, (lait) Yaourt Lait	Oeufs brouillés Brocolis à la crème Pommes de terre ciboulette
<i>allergènes</i>	Gluten (blé), céleri Pomme	Poissons Emmental Lait	Gluten (blé), céleri Melon		Lait, œufs Raisins

JOURS	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Potages <i>allergènes</i>	Céleri-rave Céleri	Butternut	Epinards	Tomates	Carottes - cumin
<b>Menu bébé</b>					
VVPO*	Filet de Lieu noir	Dés de veau	Blanc de volaille	Filet de saumon	Dés de porc
Légume	Carottes	Fenouil	Navets	Blancs de poireaux	Chou-fleur
Féculent	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
<i>allergènes</i>	Poissons			Poissons	
<b>Menu complet "grands"</b>					
Repas complet "grands"	Blanquette de veau Carottes au jus de légumes Pâtes grecques	Filet de Lieu noir, sauce aux herbes Purée de fenouil (option : beurre) Poissons, céleri, (lait) Fromage blanc Lait	Couscous du chef (navets, potimarrons, carottes) Blanc de volaille Semoule	Dés de porc Blancs de poireaux à la crème Pommes de terre nature	Filet de saumon Chou-fleur, sauce curry doux Pommes de terre nature Poissons, céleri, lait, moutarde Pomme
<i>allergènes</i>	Gluten (blé), lait Poire		Gluten (blé), céleri Orange	Céleri, lait Yaourt Lait	

JOURS	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	mercredi 23 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Potages <i>allergènes</i>	Panais	Cerfeuil	Poireaux	Potimarrons - coriandre	Fenouil - persil
<b>Menu bébé</b>					
VVPO*	Filet de Colin	Haché de bœuf	Filet de poulet	Filet de Hoki	Dés de porc
Légume	Carottes	Céleri-rave	Bettes	Blanc de poireaux	Courgettes
Féculent	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
<i>allergènes</i>	Poissons	Céleri		Poissons	
<b>Menu complet "grands"</b>					
Repas complet "grands"	Pâtes Bolognaise de bœuf Carottes	Filet de Colin, sauce safranée Purée céleri-rave persillée (option : beurre) Poissons, céleri, (lait) Mimolette Lait	Dés de porc Bettes, sauce aurore Pommes de terre nature	Œufs brouillés Risotto aux champignons	Filet de Hoki Courgettes, sauce persil Patates douces Poissons, céleri Raisins
<i>allergènes</i>	Gluten (blé) Poire		Céleri Pomme	Céleri, lait, œufs Yaourt Lait	

JOURS	lundi 28 octobre	mardi 29 octobre	mercredi 30 octobre	jeudi 31 octobre
Potages <i>allergènes</i>	Cresson	Persil tubereux et céleri-rave Céleri	Carottes	Andalou
<b>Menu bébé</b>				
VVPO*	Filet de Cabillaud	Filet de poulet	Rôti de porc	Filet de Lieu noir
Légume	Carottes	Epinards	Courgettes	Chou-fleur
Féculent	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
<i>allergènes</i>	Poissons			Poissons
<b>Menu complet "grands"</b>				
Repas complet "grands"	Filet de poulet Carottes au jus de légumes Pommes de terre nature	Filet de Cabillaud Epinards aux oignons Pâtes	Mijoté de bœuf Dhal de lentilles corail (courgettes, tomates) Quinoa Céleri Pomme	Rôti de porc Chou-fleur à la crème Pommes de terre persillées
<i>allergènes</i>	Céleri Prune	Poissons, gluten (blé), céleri Fromage pâte dure Lait		Céleri, lait Yaourt Lait



**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boullgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive.

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

**Ingrédient labellisé MSC/ASC (pêche durable):** Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon

\* Viande Volaille Poissons Œufs

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique. Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email :

[allergie@lacuisinedeschamps.com](mailto:allergie@lacuisinedeschamps.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.