

# MENUS DE OCTOBRE 2020



Chaque jour, du pain frais et bio est livré dans les écoles de Saint Caprais, Pleine selve, Marcillac (lundi), CFM, et centres de loisirs

12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct
		<b>repas automnal</b>		
betterave bio vinaigrette	salade de thon et maïs	radis noir	salade bleu noix	celeri bio remoulade
escalope de poulet	roti de porc au jus	lapin forestier	bœuf bio façon bourguignone	lasagne chèvre epinard bio ricotta
crème de champignons	lentilles bio	duo panais/carotte bio	pommes roties au thym	
boulgour bio pilaff	Yaourt Bio	gâteau pomme noix	riz au lait vanille maison bio	fromage
fromage				cocktail de fruits exotiques
Fruit de saison				
<b>19-oct</b>	<b>20-oct</b>	<b>21-oct</b>	<b>22-oct</b>	<b>23-oct</b>
<b>theme "la grèce"</b>				
salade de concombre feta	lomo	œufs dur mayonnaise	potage vermicelle	sardines au beurre
moussaka	poulet basquaise	mixed grill de porc	paleron braisé	pizza 4 fromages
	riz safrané Bio	flan de courgettes bio	pdt carottes bio	salade
	fromage			
fromage blanc au miel et raisin	fruit	crumble poire choco	yaourt bio	salade de fruits frais
<b>26-oct</b>	<b>27-oct</b>	<b>28-oct</b>	<b>29-oct</b>	<b>30-oct</b>
carottes rapées bio	salade de lentilles bio	potage de butternut bio	pâté en croute	<b>Happy Halloween</b> fetsons Halloween
boulette de bœuf bio au curry	tajine maraichère	dos de colin sauce chorizo	Emincé de dinde à la lyonnaise	pâté de ragondin
röstis de pdt	semoule	pêlée de légumes	epinard bio pdt à la crème	parmentier de palmipèdes
fromage			fromage	algues du marais vinaigrette
cocktail de fruits au sirop	creme dessert speculos maison	gauffre chantilly	fruit	cake choco orange du père fouettard
		G3		

Chaque semaine, des produits BIO sont proposés à vos enfants



Les repas de vos enfants sont élaborés dans la cuisine du CFM de Reignac à partir de produits frais favorisant l'origine locale et régionale



Toutes nos viandes fraîches sont d'origine Française



En raison d'une utilisation majoritaire de produits frais, ces menus peuvent être modifiés.

Tous les plats sont cuisinés sur place, au Centre de Formation Multimétiers de Reignac.