



# Menu des écoles de MONS

octobre 2022



lundi 03 octobre	mardi 04 octobre	jeudi 06 octobre	vendredi 07 octobre
<b>Semaine européenne du développement durable</b>			
<p><u>Potage légumes frais locaux</u> Chili sin carne (haché de soja) <u>Maïs Bio, haricots rouges Bio, tomates</u> Riz <u>Pomme locale</u></p>	<p><u>Potage légumes frais locaux</u> Emincé de poulet <u>Courgettes</u> Coquillettes sce boursin Barre chocolatée </p>	<p><u>Potage légumes frais locaux</u>  Boudin blanc (Boudin de volaille) <u>Compote de pommes</u> Frites Raisin</p>	<p><u>Potage légumes frais locaux</u> <u>Filet de cabillaud</u> au beurre blanc Gratin de <u>brocolis</u> <b>Purée maison</b> <u>Poire locale</u></p>
lundi 10 octobre	mardi 11 octobre	jeudi 13 octobre	vendredi 14 octobre
<p><u>Potage panais</u> Oiseau sans tête de boeuf sauce brune <u>Chou rouge aux pommes</u> <b>Purée maison</b> Crème vanille</p>	<p><u>Potage épinards</u> Gratin de pâtes au jambon  et <u>poireaux</u> Prune</p>	<p><u>Potage légumes frais locaux</u> Couscous végétarien (carottes, navets, pois chiches Bio, céleri, oignons) Semoule <u>Poire locale</u></p>	<p><u>Potage oignons</u> <u>Filet de saumon</u> Epinards à la crème Pommes nature <u>Pomme locale</u></p>
lundi 17 octobre	mardi 18 octobre	jeudi 20 octobre	vendredi 21 octobre
<p><u>Potage céleri</u>  <b>Emincé de porc QA</b> (Emincé de bœuf) sauce oignons <u>Carottes</u> <u>Boulgour Bio</u> Flan au caramel</p>	<p><u>Potage carottes</u> <u>Pâtes complètes</u> sauce bolognaise Fromage râpé <u>Poire locale</u></p>	<p><u>Potage poivrons</u> Omelette <u>Laitue vinaigrette</u> Frites <u>Kiwi Bio</u></p>	<p><u>Potage brocolis</u> <u>Filet de colin</u> Gratin de pdt &amp; <u>céleri-rave</u> <u>Pomme locale</u></p>
lundi 24 octobre	mardi 25 octobre	jeudi 27 octobre	vendredi 28 octobre
<p><b>Produits circuit court/locaux "en gras" Ardennes</b> <u>Légumes de saison</u>  Fairtrade</p>	<p><b>QA: Qualité</b>  Viande de porc Aliments issus d'une agriculture responsable &amp; raisonnée</p>	<p><b>Poisson issu de la pêche durable</b> Bio = certification pour ce produit</p>	<p>Menu plaisir des enfants Menu à thème Menu végétarien</p>

Menu validé par la diététicienne selon les exigences nutritionnelles en vigueur  
La composition de nos menus peut varier d'un jour à l'autre. Pour toute information concernant les allergènes présents dans nos menus, veuillez vous adresser au 0489/74.24.76 (API Restauration)