



Menus du 12 au 16 Octobre 2020

A = allergènes présents : composants susceptible de changer

1 = céréales contenant du gluten – 2 = crustacés – 3 = œufs - 4 = Poissons 5 = arachides- 6 = Soja - 7 = lait - 8 = fruits à coque - 9 = cèleri
- 10 = moutarde - 11 = graines de sésame - 12 = anhydride sulfureux ou sulfites - 13 = lupin - 14 = mollusques

Lundi	<p>Potage aux brocolis bios A(:3) Ou Mille-feuille de betterave au fromage frais A (1 farine de blé/7)</p> <p>-----</p> <p>Saucisse de campagne, chou-rouge, croquettes A(1 farine de blé/3/7) Ou Pommes de terre farcies à la viande, mozzarella, sauce tomates et basilic A (1 farine de blé/3/7)</p> <p>-----</p> <p>Crêpes A(1 farine de blé/3/7) Ou Fruits</p>	Mardi	<p>Potage aux chou-fleur bio A (:3) Ou Flan crémeux de potimarron A (3/7)</p> <p>-----</p> <p>Carbonade de bœuf, brocolis, p .d .terre A () Ou Filet rouget au pesto , tomates cerises confites, riz A (4)</p> <p>-----</p> <p>Gaufre de Liège A(1 farine de blé/3/7) Ou Fruits</p>
Mercredi	<p>Potage aux oignons A (3) Ou Pâté fermier, salade A (3)</p> <p>-----</p> <p>Steak, frites et salade (viande locale) Ou Salade du jour A ()</p> <p>-----</p> <p>Tiramisu aux spéculoos A (1 farine de blé/3/7) Ou Yaourts A(7)</p>	Jeudi	<p>Potage aux tomates bio A(3) Ou Wraps aux falafels A(1 farine de blé/3/7)</p> <p>-----</p> <p>Tortilla aux petits légumes, purée A(3/7) Ou Cuisses de lapin à la provençale</p> <p>-----</p> <p>Beignets aux pommes A (:1 farine de blé/3/7) Ou Fruits</p>
Vendredi	<p>Potage aux panais et p. d .terre Ou Clafoutis aux tomates cerises et ciboulette A (1 farine de blé/3/7)</p> <p>-----</p> <p>Bœuf Stroganoff, riz A(7/10)</p> <p>-----</p> <p>Filet de bar /poêlée des légumes/ riz A (4/5/7)</p> <p>-----</p> <p>Pâtisserie Ou Fruit</p>		

« Fait maison » : le fait maison se dit d'un plat élaboré sur place à partir de produits bruts. A la Table des Ateliers, tout est préparé et cuisiné sur place. Nous portons également une attention toute particulière pour travailler, autant que possible, les produits de saison, locaux, biologiques et issus du commerce équitable.