



Fontanil-Cornillon SCO s/viande - Déjeuner

Du 04 sept. au 10 sept.

Du 11 sept. au 17 sept.

Du 18 sept. au 24 sept.

Du 25 sept. au 01 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Capelletti au saumon sauce crème
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes **BIO**

Salade de perles Alpina Savoie
Galette de soja à la provençale
Ratatouille du chef
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Haricots verts à l'ail
Crème onctueuse au chocolat
Fruit de saison

Salade de choux fleurs **BIO**
Calamar à la romaine
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Fruit de saison

MARDI

Concombres vinaigrette ciboulette
Omelette au fromage
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque

Salade verte
Filet de colin sauce crème
Frites
Tomme blanche
Compote de pommes bananes

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière
Carottes persillées du chef
Mimolette
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Quenelles sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Purée pomme fraise

MERCREDI

JEUDI

Salade de tomates
Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO** safranée
Verchicors
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade
Tortellini épinards sauce provençale
Bûche du pilat
Fruit de saison

Oeuf dur mayonnaise
Pavé fromager
Courgettes basquaise
Camembert **BIO**
Donuts

Salade de haricots blancs
Poisson pané
Ratatouille du chef
Vache picon
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Macédoine mayonnaise
Rigolo au fromage
Courgettes persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Poisson pané
Petits pois au jus
Fromage fondu le carré
Gâteau au yaourt du chef

Carottes râpées vinaigrette
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Raisin

Céleri frais râpé vinaigrette
Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 22 OCTOBRE 2023

Fontanil-Cornillon SCO s/viande - Déjeuner

Du 02 oct. au 08 oct.

Du 09 oct. au 15 oct.

Du 16 oct. au 22 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Tortillas pomme de terre et oignons
Lentilles au jus
Saint paulin **BIO**
Moelleux fourré chocolat



Houmous
Pavé fromager
Epinards hachés **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cookies
Tortillas chips (pour entrée)



Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson sauce basquaise
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



MARDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison



Dips de carottes
Nuggets végétal
Beignets de choux fleurs
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison
Sauce dips



Salade verte
Quenelles **BIO** sauce aurore
Riz aux petits légumes
Edam
Compote pomme abricot



MERCREDI

JEUDI

Velouté de légumes du chef
Pizza au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



Cake maison à la fourme
Choucroute de poisson
Munster AOP
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Omelette nature
Flageolets au jus
Bûche du pilat
Fruit de saison



VENDREDI

Salade coleslaw
Cubes de colin MSC sauce forestière
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO**



Betteraves en salade et dés de chèvre
Filet de colin au pesto
Pâtes tricolores
Mimolette
Beignet à la framboise



Velouté de potiron du chef
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

