



Landes du Cap Fréhel

L'équipe de cuisine du collège Alain vous propose le

menu

De la semaine du 18 au 22 octobre 2021

Crudité ou fruit frais
 Légume ou fruit cuit
 Entrée avec viande ou poisson
 Plat principal
 Féculent
 Produit laitier
 Dessert sucré ou gras

Légumes et fruits de saison soulignés
 Viande bovine origine France
 * Produit issu de l'agriculture biologique

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	<u>Chou-fleur mimosa</u> ou <u>Betteraves aux pommes</u> ou Tomates antillaises (thon)	 <u>Tomates feta aux herbes</u> ou Chou chinois à l'indienne ou <u>Poireaux vinaigrette</u>	<u>Pamplemousse</u> ou Salade d'asperges ou Macédoine de légumes	* <u>Carottes râpées à l'orange</u> ou Sardines à l'huile ou <u>Frisée</u> aux croûtons
Plat principal	Emincé de volaille au gingembre ou Cuisse de canard confite maison	Pavé tomate mozarella sauce tomate	Couscous boulettes merguez maison	Côtes de porc ou rôti de porc saumuré sauce au cidre
Accompagnement	Frites Ananas rôti au four	<u>Tomates grillées</u> * Penne à l'italienne	* Semoule de couscous Légumes couscous	* <u>Haricots beurre à l'échalote</u> Poêlée de patates douces
Fromage	Fromage ou yaourt / <u>Salade verte</u>	* Fromage ou yaourt / <u>Salade verte</u>	Petit suisse ou fromage / <u>Salade verte</u>	Fromage / <u>Salade verte</u>
Dessert	<u>Fruit de saison</u> Flan caramel	<u>Fruit de saison</u> / * <u>Compote de pommes</u>	<u>Fruit de saison</u> / Mousse au chocolat maison ou Pithiviers maison	<u>Fruit de saison</u> / * Fromage blanc coulis de framboises de ronce