

RESTAURANT ASSOCIATIF DU HAMEAU SAINT MICHEL

Menu PRINTEMPS - Semaine n.25 - du 20/06/2022 au 26/06/2022

Chères adhérents, chers adhérents,
nous tenons un classeur des alléges à votre disposition à la caisse
(Proposition de menu susceptible de modification en fonction des arrivages)

LUNDI MIDI	MARDI MIDI	MERCREDI MIDI	JEUDI MIDI	VENDREDI MIDI	SAMEDI MIDI
ENTRÉES quiche salée (F) salade de crudités (F) haricot vinaigrette (F) pizza	ENTRÉES saucisson à l'ail (F) perle au thon (F) courgette fromage de brebis (F) salade du jour (F)	ENTRÉES melon charentais (F) salami en tranches (F) coleslaw (F) salade du jour (F)	ENTRÉES œufs mayonnaise (F) pastèque (F) endives, jambon, emmental (F) salade du jour (F)	ENTRÉES tomates basilic (F) céleri rémoulade (F) champignons à la grecque (F) salade du jour (F)	ENTRÉES
PLAT PRINCIPAL filet de poulet colombo (F) poisson selon la marée (F)	PLAT PRINCIPAL rôti de porc Val de Loire (F) poisson selon la marée (F)	PLAT PRINCIPAL cuisse de lapin à la moutarde (F) poisson du jour (F)	PLAT PRINCIPAL tomates farcies (F) poisson selon la marée (F)	PLAT PRINCIPAL jambon poêlé (F) poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL
LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT céréale gourmande (F) brocolis persillés (S)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT tomates rôties (F) lentilles (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT gratin de pâtes (F) sauté de courgette (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT riz basmati (F) ratatouille (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT boulgour (F) duo de sauté de carottes (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT
FROMAGES camembert, chèvre (F) carré frais (F)	FROMAGES camembert, chèvre (F) carré frais bio (F)	FROMAGES camembert, chèvre (F) carré frais bio (F)	FROMAGES camembert, chèvre (F) carré frais bio (F)	FROMAGES camembert, chèvre (F) carré frais bio (F)	FROMAGES
DESSERTS crème renversée (F) compote de pomme (A) tartelette aux fruits (F) salade de fruits (F)	DESSERTS pâtisserie aux fruits (F) gâteau chocolat (F) fromage blanc et son coulis (F) fruits de saison (F)	DESSERTS tarte citron (F) salade de fruits (F) compote de pomme (F) panna cotta	DESSERTS crème pain d'épices (F) fruits de saison (F) crêpe sauce chocolat (F) fromage blanc et son coulis (F)	DESSERTS mousse de fruits (F) crème chocolat (F) crumble pommes (F) salade de fruits (F)	DESSERTS
ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS
% DE FRAIS SUR UN MIDI : 78,6%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 100%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 92,9%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 100%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 93,3%	

LUNDI SOIR	MARDI SOIR	MERCREDI SOIR	JEUDI SOIR	VENDREDI SOIR	DIMANCHE SOIR
PLAT PRINCIPAL tarte salée jambon chèvre (F)	PLAT PRINCIPAL calamar à la romaine (S)	PLAT PRINCIPAL burger	PLAT PRINCIPAL filet de colin pané (S)	PLAT PRINCIPAL steak haché (S)	PLAT PRINCIPAL cordon de dindonneau (F)
LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT salade (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT pâtes en gratin (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT frites	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT céréales (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT poêlée de légumes (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT haricots verts (S)

COMMENTAIRES
F : Frais
S : Surgelé
A : Appertisé

