

# RESTAURANT ASSOCIATIF DU HAMEAU SAINT MICHEL

Menu AUTOMNE - Semaine n.47 - du 21/11/2022 au 27/11/2022

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

### ENTRÉES

salade d'endives et rapé de gruyère (F)	betterave chioggia (F)
confit de porc (F)	salade césar (F)

### PLAT PRINCIPAL

sauté de veau aux olives (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

purée de pomme de terre (F)	chou vert frisé (S)
-----------------------------	---------------------

### FROMAGES

boursin ail et fines herbes (F)	chèvre, emmental (F)
---------------------------------	----------------------

### DESSERTS

gâteau yaourt et ses fruits (F)	crème spéculoos (F)
coupe litchis (F)	compote de pomme (A)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 80%

## MARDI MIDI

### ENTRÉES

lentilles à la vinaigrette (F)	houmous de pois chiche (F)
salade de topinambour (F)	cornet de jambon (F)

### PLAT PRINCIPAL

rôti de porc échine (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

lentilles vertes (F)	haricots verts à l'échalote (S)
----------------------	---------------------------------

### FROMAGES

boursin ail et fines herbes (F)	chèvre, emmental (F)
---------------------------------	----------------------

### DESSERTS

moelleux chocolat (F)	fromage blanc et son coulis (F)
salade de fruits (F)	crème spéculoos (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

## MERCREDI MIDI

### ENTRÉES

chou blanc balsamique (F)	salade de lentilles corail (F)
salade trois poivrons (F)	œufs mayonnaise (F)

### PLAT PRINCIPAL

lasagne de bœuf (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

blé (F)	gratin de courgette (F)
---------	-------------------------

### FROMAGES

boursin ail et fines herbes (F)	chèvre, emmental (F)
---------------------------------	----------------------

### DESSERTS

feuilleté de poires (F)	crème mangue (F)
salade de fruits (F)	compote de pomme (A)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

## JEUDI MIDI

### ENTRÉES

haricots verts vinaigrette (S)	champignons à la gercque (F)
salade de radis (F)	wrap au poulet (F)

### PLAT PRINCIPAL

émincé de dinde au miel (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

sauté de fenouil (F)	riz cantonnais (F)
----------------------	--------------------

### FROMAGES

boursin ail et fines herbes (F)	chèvre, emmental (F)
---------------------------------	----------------------

### DESSERTS

clafoutis (F)	crème citron (F)
banane à la crème anglaise (F)	fromage blanc et son coulis (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

## VENDREDI MIDI

### ENTRÉES

salade de farfalle (F)	macédoine de légumes (F)
rilette de thon (F)	salade du chef (F)

### PLAT PRINCIPAL

boulette d'agneau tomate (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (F)	

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

duo de carotte (F)	frites (S)
--------------------	------------

### FROMAGES

boursin ail et fines herbes (F)	chèvre, emmental (F)
---------------------------------	----------------------

### DESSERTS

flan chocolat (F)	compote de pomme (A)
ananas rôtis (F)	mousse café (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

## SAMEDI MIDI

### ENTRÉES


### PLAT PRINCIPAL


### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT


### FROMAGES


### DESSERTS


ASSORTIMENT DE YAOURTS

## LUNDI SOIR

### PLAT PRINCIPAL

chili con carne (F)	
---------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

riz basmati (F)	
-----------------	--

## MARDI SOIR

### PLAT PRINCIPAL

filet de colin pané (F)	
-------------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

poêlée de légumes (F)	
-----------------------	--

## MERCREDI SOIR

### PLAT PRINCIPAL

osso bucco de dinde à la crème (F)	
------------------------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

frites (S)	
------------	--

## JEUDI SOIR

### PLAT PRINCIPAL

cordon de dindonneau (S)	
--------------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

pâtes (F)	
-----------	--

## VENDREDI SOIR

### PLAT PRINCIPAL

gratin de poisson (F)	
-----------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

salade verte (F)	
------------------	--

## DIMANCHE SOIR

### PLAT PRINCIPAL

hachis parmentier (F)	
-----------------------	--

### LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

--	--



COMMENTAIRES  
F : Frais  
S : Surgelé  
A : Appertisé

