

RESTAURANT ASSOCIATIF DU HAMEAU SAINT MICHEL

Menu AUTOMNE - Semaine n.48 - du 28/11/2022 au 04/12/2022

Chères adhérentes, 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

haricot vert vinaigrette (F)	éventail de rosette (F)
betterave fines herbes (F)	terriner de poisson (F)

PLAT PRINCIPAL

osso bucco de dinde (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

flan de carotte (F)	pâtes (F)
---------------------	-----------

FROMAGES

tomme blanche, camembert (F)	chavroux (F)
------------------------------	--------------

DESSERTS

chou pâtissier (F)	compote de pomme (A)
semoule au raisin (F)	fruits de saison (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

MARDI MIDI

ENTRÉES

chou rouge à l'ananas (F)	terriner de légumes (F)
salade d'endives au bleu (F)	pâté en croute (F)

PLAT PRINCIPAL

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

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

pommes campagnard (S)	purée de celeri (F)
-----------------------	---------------------

FROMAGES

tomme blanche, camembert (F)	chavroux (F)
------------------------------	--------------

DESSERTS

crème vanille (F)	fromage blanc et son coulis (F)
tarte mangues (F)	salade de fruits (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%

MERCREDI MIDI

ENTRÉES

carotte rapée (F)	wrap champêtre (F)
salade de lentilles et saucisse (F)	concombre vinaigrette (F)

PLAT PRINCIPAL

poulet moutarde à l'ancienne (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

chou romanesco (S)	riz basmati (F)
--------------------	-----------------

FROMAGES

tomme blanche, camembert (F)	chavroux (F)
------------------------------	--------------

DESSERTS

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

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 80%

JEUDI MIDI

ENTRÉES

taboulé oriental (F)	salade de pâtes et surimi (F)
cœur de palmier (F)	jambon de pays (F)

PLAT PRINCIPAL

fondant de porc à la tomate (F)	poisson selon la marée (F)
plat végétarien (S)	

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

semoule couscous (F)	fondue de poireau (F)
----------------------	-----------------------

FROMAGES

tomme blanche, camembert (F)	chavroux (F)
------------------------------	--------------

DESSERTS

éclair café (F)	crème chocolat (F)
baba au rhum (F)	verrine de fromage blanc et son coulis (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 93,3%

VENDREDI MIDI

ENTRÉES

poireau vinaigrette (F)	tarte légumes (F)
salade de cœur d'artichaut (A)	salade de pâtes et jambon (F)

PLAT PRINCIPAL

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

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

pomme de terre (F)	poêlée de légume (F)
--------------------	----------------------

FROMAGES

tomme blanche, camembert (F)	chavroux (F)
------------------------------	--------------

DESSERTS

riz au lait de coco (F)	compote de pomme (A)
flan aux œufs (F)	fruits de saison (F)

ASSORTIMENT DE YAOURTS

% DE FRAIS SUR UN MIDI : 73,3%

SAMEDI MIDI

ENTRÉES

--	--

PLAT PRINCIPAL

--	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

--	--

FROMAGES

--	--

DESSERTS

--	--

ASSORTIMENT DE YAOURTS

LUNDI SOIR

PLAT PRINCIPAL

sauté de veau à la diépoise (F)	
---------------------------------	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

sauté de carotte (F)	
----------------------	--

MARDI SOIR

PLAT PRINCIPAL

boudin blanc aux oignons (F)	
------------------------------	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

gratin de pomme de terre (F)	
------------------------------	--

MERCREDI SOIR

PLAT PRINCIPAL

croissant au jambon (F)	
-------------------------	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

salade verte et légumes (F)	
-----------------------------	--

JEUDI SOIR

PLAT PRINCIPAL

brochette de dinde à la crème de curry (F)	
--	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

pâtes (F)	
-----------	--

VENDREDI SOIR

PLAT PRINCIPAL

lasagne de poisson (F)	
------------------------	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

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

DIMANCHE SOIR

PLAT PRINCIPAL

spaghetti bolognaise (F)	
--------------------------	--

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

--	--



COMMENTAIRES
F : Frais
S : Surgelé
A : Appertisé

