

RESTAURANT ASSOCIATIF DU HAMEAU SAINT MICHEL

Menu AUTOMNE - Semaine n.44 - du 30/10/2023 au 05/11/2023

Chères adhérentes, chers adhérents,
nous tenons un classeur des allergènes 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 carotte rapée (F) / mousse de betterave au cumin (F) céleri à la graine de moutarde (F) / terrine forestière (F)	ENTRÉES salade de blé thon (F) / wrap au poulet (F) concombre vinaigrette (F) / saucisson à l'ail (F)	ENTRÉES chou blanc au lardons (F) / tarte provençale (F) salade de riz au crevettes (F) / œufs mayonnaise (F)	ENTRÉES salade africaine (F) / quiche aux poireaux (F) terrines de lapin (F) / tagliatelle de concombre (F)	ENTRÉES champignons à la grecque (F) / rilette (F) salade de pomme de terre jambon (F) / frisée aux lardons (F)	ENTRÉES
PLAT PRINCIPAL sauté de poulet au gingembre (F) / poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL rôti de porc (F) / poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL boudin blanc ou noir (F) / poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL paella poulet (F) / poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL boule d'agneau aux herbes (S) / poisson selon la marée (F) plat végétarien (S)	PLAT PRINCIPAL
LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT riz basmati (F) / potiron en gratin (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT pâtes (F) / julienne de légumes (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT écrasé de pomme de terre (F) / fondue d'endives caramélisées (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT riz espagnole (F) / céleri au jus (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT semoule (F) / légumes tajine (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT
FROMAGES kiri crème (F) / camembert, chèvre (F)	FROMAGES kiri crème (F) / camembert, chèvre (F)	FROMAGES kiri crème (F) / camembert, chèvre (F)	FROMAGES kiri crème (F) / camembert, chèvre (F)	FROMAGES kiri crème (F) / camembert, chèvre (F)	FROMAGES
DESSERTS mousse chocolat (F) / compote de pomme (A) riz au lait (F) / tarte rhubarbe (S)	DESSERTS verrine d'ananas (F) / crème renversée (F) fromage blanc et son coulis (F) / pain perdu (F)	DESSERTS blanc en neige (F) / salade e fruits (F) croquant chocolat (F) / mousse de fruits (F)	DESSERTS compote de pomme (A) / crème café (F) ananas rôtis (F) / gâteau yaourt et ses fruits (F)	DESSERTS verrine de fromage blanc et son coulis (F) / gâteau noix de coco (F) crème noisette (F) / poires au sirop (A)	DESSERTS
ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS	ASSORTIMENT DE YAOURTS
% DE FRAIS SUR UN MIDI : 80%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 93,3%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 93,3%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 86,7%	% DE FRAIS SUR UN MIDI : 80%	

LUNDI SOIR	MARDI SOIR	MERCREDI SOIR	JEUDI SOIR	VENDREDI SOIR	DIMANCHE SOIR
PLAT PRINCIPAL feuilleté chèvre (F)	PLAT PRINCIPAL quiche lorraine (F)	PLAT PRINCIPAL cuisse de poulet grillée (F)	PLAT PRINCIPAL rôti de porc à l'échalotte (F)	PLAT PRINCIPAL chipolatas (F)	PLAT PRINCIPAL spaghetti bolognaise (F)
LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT riz petits légumes (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT salade verte (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT gratin de pomme de terre (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT spaghetti (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT purée de pomme de terre (F)	LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT



COMMENTAIRES
F : Frais
S : Surgelé
A : Appertisé

