



# Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

[restaurant@ploneour-lanvern.fr](mailto:restaurant@ploneour-lanvern.fr)

02 98 82 66 61

## Menus de septembre 2017

| Lundi 4 septembre                            | Mardi 5 septembre                                      | Mercredi 6 septembre                           | Jeudi 7 septembre                          | Vendredi 8 septembre   |
|--|--|--|--|--|
| Betteraves rouges<br>vinaigrette             | Tomate mozarella                                       | Salade composée<br>(riz, thon, tomate<br>maïs) | Concombre fêta                             | Carottes râpées  |
| Pâtes bio<br>à la bolognaise<br>fromage râpé | Brochette de dinde<br>sauce au curry<br>Haricots verts | Croissant au jambon<br>Salade verte            | Sauté de bœuf<br>à la mexicaine<br>Riz bio | Poisson de nos côtes<br>Poêlée de champignons<br>Pommes vapeur |
| Fruit  | Beignet aux fruits rouges                              | Salade de fruits                               | Yaourt bio                                 | Crème à la vanille   |

| Lundi 11 septembre  | Mardi 12 septembre                      | Mercredi 13 septembre            | Jeudi 14 septembre                            | Vendredi 15 septembre                             |
|---|---|----------------------------------|---|---|
| Salade, croûtons<br>cantal                                      | Pastèque                                | Salade niçoise                   | Salade piémontaise                            | Charcuterie                                       |
| Sauté de canard<br>sauce aigre douce<br>Semoule de couscous bio | Rôti de porc<br>Carottes, lentilles bio | Gratin de pâtes bio<br>au saumon | Sauté de veau<br>Petits pois à la<br>paysanne | Poisson de nos côtes<br>Petits légumes<br>Blé bio |
| Compote   | Yaourt aromatisé                        | Fruit                            | Glace   | Fruit   |

| Lundi 18 septembre                                   | Mardi 19 septembre | Mercredi 20 septembre | Jeudi 21 septembre                | Vendredi 22 septembre  |
|--|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|--|
| Nems<br>Salade verte                                 | Melon              | Avocat vinaigrette    | Maquereau à la tomate             | Salade far ouest<br>(salade, maïs, amandes<br>filet de poulet) |
| Sauté d'agneau<br>sauce orientale<br>Haricots beurre | Cassoulet maison   | Quiche océane         | Hachis parmentier<br>Salade verte | Poisson de nos côtes<br>ratatouille<br>semoule de couscous     |
| Fromage, fruit                                       | Yaourt bio         | Crumble aux fruits    | Ananas au sirop                   | Fromage blanc sucré  |

| Lundi 25 septembre                          | Mardi 26 septembre  | Mercredi 27 septembre                                  | Jeudi 28 septembre    | Vendredi 29 septembre |
|---|---|--|-----------------------|-----------------------|
| Tomate au pistou                            | Salade, jambon, maïs                                      | Salade de crudités                                     | Concombre vinaigrette | Carottes râpées bio   |
| Pâtes bio<br>à la carbonara<br>fromage râpé | Sauté de veau<br>moutarde à l'ancienne<br>pois cassés bio | Omelette bio<br>Poêlée de légumes<br>Semoule au coulis | Gratin de légumes     | Paëlla                |
| Salade de fruits                            | Fromage, compote  | de fruits rouges                                       | Pâtisserie            | Yaourt sucré          |

### Légende:

|  |                        |
|--|------------------------|
|  | Crudité                |
|  | Élément protidique     |
|  | Féculent               |
|  | Produit laitier        |
|  | Légumes & fruits cuits |



Bleu-Blanc-Coeur un réseau de producteurs engagés :  
une filière reconnue par le ministère de l'agriculture



Viande Bovine d'origine et qualité française