



Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

restaurant@ploneour-lanvern.fr

02 98 82 66 00

Menus d'octobre 2018

Lundi 1 octobre	Mardi 2 octobre	Mercredi 3 octobre	Jeudi 4 octobre	Vendredi 5 octobre
Nems	Salade de tomates	Concombre	Salade, thon	Charcuterie
Salade verte		Vinaigrette	surimi, maïs	
Curry de porc	Sauté de veau à l'orientale	Parmentier de canard	Bœuf braisé	Poisson de nos côtes
Haricots verts	Ratatouille, semoule bio		Pois cassés, carottes	Petits légumes Blé bio
Fromage, fruit	Yaourt bio	Compote	Crème à la vanille	Fromage, fruit

Lundi 8 octobre	Mardi 9 octobre	Mercredi 10 octobre	Jeudi 11 octobre	Vendredi 12 octobre
Salade aux 3 fromages	Carottes râpées	Samosas	Pamplemousse	Salade far west (salade, poulet, maïs, amandes grillées)
Couscous merguez	Escalope de poulet sauce normande	Omelette	Mijoté de bœuf à la mexicaine	Poisson de nos côtes
	Petits pois à la française	Poêlée de légumes	Riz bio	Poêlée de champignons Quinoa bio
Fruit	Eclair au chocolat	Riz au lait	Fromage, compote	Yaourt aux fruits

Lundi 15 octobre	Mardi 16 octobre	Mercredi 17 octobre	Jeudi 18 octobre	Vendredi 19 octobre
Betteraves rouges	Crème de potimarron	Surimi mayonnaise	Concombre fête	Salade Charcutière (salade, jambon, tomates saucisson à l'ail)
vinaigrette		Salade verte	Rôti de porc	Paëlla
Pâtes bio à la bolognaise	Sauté de veau Marengo	Gratin de légumes	Frites	
Fromage râpé	Boullgour bio	au poulet	Poires aux sirop	Yaourt bio
Fruit	Fromage, fruit	Pâtisserie		

Légende:

	Crudité
	Element protidique
	Féculent
	Produit laitier
	Légumes & fruits cuits



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



Viande Bovine d'origine et qualité française

