






Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

restaurant@ploneour-lanvern.fr

02 98 82 66 00

Menus de novembre 2018






Lundi 5 novembre	Mardi 6 novembre	Mercredi 7 novembre	Jeudi 8 novembre	Vendredi 9 novembre
Potage	Salade composée (cœurs d'artichaut, salade, tomates et maïs)	Crudités	Salade de chèvre tomates, croûtons	Charcuterie
Blanquette de dinde	Joues de porc confites	Gratin de pommes de terre au saumon	Sauté de bœuf  Purée de potiron	Poisson de nos côtes Blé bio , ratatouille
Riz bio	Pâtes bio			
Fromage, fruit	Yaourt bio 	Pêches au sirop	Fromage blanc sucré	Fromage, fruit

Lundi 12 novembre	Mardi 13 novembre	Mercredi 14 novembre	Jeudi 15 novembre	Vendredi 16 novembre
Betteraves rouges	Carottes râpées bio	Taboulé	Concombres vinaigrette	Salade océane (salade, surimi, thon, tomates confites, maïs)
Raviolis de bœuf	Rougail saucisses	Omelette	Sauté de veau à la mexicaine Haricots rouges	Poisson pané Poêlée de champignons Pommes de terre vapeur
Fromage râpé	Riz bio	Poêlée de légumes		
Fruit	Fromage Salade de fruits	Fromage, fruit	Crème au chocolat 	Yaourt aux fruits

Lundi 19 novembre	Mardi 20 novembre	Mercredi 21 novembre	Jeudi 22 novembre	Vendredi 23 novembre
Samoussas de bœuf	Salade hivernale (chou blanc, maïs, raisins secs)	Macédoine de légumes	Pamplemousse	Charcuterie
Sauté de poulet à la provençale  Haricots verts	Agneau sauce colombo Carottes, flageolets	Croque monsieur Salade verte	Bœuf carottes  Pommes de terre rissolées	Poisson de nos côtes Brunoise de légumes Quinoa bio
Fromage, fruit	Flan au caramel	Fruit	Yaourt bio 	Fromage, fruit

Lundi 26 novembre	Mardi 27 novembre	Mercredi 28 novembre	Jeudi 29 novembre	Vendredi 30 novembre
Salade, jambon, tomates, maïs	Filets de maquereaux à la moutarde	Salade niçoise (haricots verts, olives, thon, œufs, poivrons, tomates)	Potage	Salade aux 3 fromages
Mijoté de veau à l'indienne Haricots beurre	Escalope de dinde sauce aigre douce Poivrons, pâtes bio	Quiche au saumon Salade verte	Rôti de porc Frites	Quenelle de brochet sauce armoricaine Riz bio
Riz au lait	Fromage, fruit	Crème à la vanille	Fromage, fruit	Compote

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