



Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

restaurant@ploneour-lanvern.fr

02 98 82 66 00

Menus d'octobre 2020

				Repas végétarien
Lundi 28 septembre	Mardi 29 septembre	Mercredi 30 septembre	Jeudi 1 octobre	Vendredi 2 octobre
Salade hollandaise (edam, gouda, salade verte et mimolette)	Pamplemousse	Feuille à la provençale	Concombres bio à la vinaigrette	Salade de tomates au fromage de brebis
Sauté de poulet sauce thaï Nouilles de riz	Palets Hénaff Pois cassés, carottes	Rôti de veau Poêlée de légumes	Mijoté de bœuf sauce américaine Pâtes	Mélange de céréales aux petits légumes
Compote	Yaourt sucré	Fromage, fruit	Fruits au sirop	Beignet à la framboise
				Repas végétarien
Lundi 5 octobre	Mardi 6 octobre	Mercredi 7 octobre	Jeudi 8 octobre	Vendredi 9 octobre
Betteraves rouges à la vinaigrette	Salade croûtons, cantal	Salade de lentilles, tomates, avocats, courgettes, poivrons	Carottes râpées	Charcuterie
Sauté de veau au chorizo Boulgour	Escalope de dinde sauce champignons Petits pois, carottes	Lasagne façon végétarienne Salade verte	Rôti de porc Pommes rôties fromage	Poisson de nos côtes Beurre citronné Purée de légumes
Fromage, fruit	Riz au lait	Poire Belle-Hélène	Compote	Fromage, fruit
				Repas végétarien
Lundi 12 octobre	Mardi 13 octobre	Mercredi 14 octobre	Jeudi 15 octobre	Vendredi 16 octobre
Samoussas au bœuf	Salade composée (salade, tomates confites, comté, maïs)	Taboulé	Maquereaux à la moutarde	Crème de potimarron
Filet de poulet Haricots verts au beurre persillé	Rougail saucisses Riz pilaf	Quiche au saumon Salade verte	Agneau à l'oriental Flageolets, carottes	Couscous végétarien
Fromage, fruit	Crème chocolat	Salade de fruits	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