



**CCAS Plancoët – 13 rue Francis Cade
BP 33 - 22130 PLANCOËT 02.96.84.39.50**

Menus du 1er septembre 2020 au 16 octobre 2020

Ces menus sont donnés à titre indicatif et peuvent être soumis à un changement en fonction des livraisons ou du nombre de convives.

LEGENDE

J : FECULENTS
V : LEGUMES-FRUITES
R : POISSONS-VIANDES-ŒUFS
B : PRODUITS LAITIERS

Les aliments en italique sont des produits bios
Viande de bœuf origine : viande de bœuf française
Viande de porc origine : française bleu blanc cœur (Pays de Dinan)

	Lundi	Mardi – Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
Du 01 septembre au 04 septembre		V : Céleri rémoulade JV : Pizza aux légumes V : Salade B : Fromage blanc	RV : Œuf mayonnaise salade R : Poulet rôti J : Pommes de terre sautées B : Crème vanille	V : Concombre R : Poisson du jour J : Riz B : Fromage V : Fruit
Variante entrée et desserts		V : Pomelos BV : Yaourt aux fruits	RV : Jambon salade B : Yaourt nature	V : Tomate V : Compote
Du 07 septembre au 11 septembre	V : Salade composée R : Chipolatas BV : Purée Coupe blanche et or	V : Salade arlequin BJ : Galette au fromage V : Salade JV : Beignet aux pommes	J : Perles marines R : Agneau au curry J : <i>Semoule</i> JB : Eclair	V : Salade de tomates R : Poisson sauce provençale J : <i>Céréales</i> B : Fromage V : Fruit
Variante entrée et desserts	V : Tomate vinaigrette BV : Yaourt aux fruits	V : Crudités JV : Beignet à la framboise	VR : Tomate au surimi JV : Beignet framboise	V : Kiwi V : Compote
Du 14 septembre au 18 septembre	JRV : Salade de riz au thon R : Poulet basquaise V : Carottes glacées B : Fromage V : Compote	V : Salade aux maïs JV : Nuggets de blé à la tomate V : <i>Haricots verts</i> B : Fromage JV : Crumble aux pommes	V : Concombre sauce bulgare R : Rôti de porc VB : Purée crécy B : Yaourt nature sucré	RV : Rillettes salade R : Filet de poisson V : Courgettes pommes de terre B : Fromage V : Fruit
Variante entrée et desserts	JR : Pommes de terre au jambon V : Fruit	V : Tomate J : Tarte au citron	V : Tomate vinaigrette B : Fromage blanc	R : Sardine au citron V : Compote

Du 21 septembre au 25 septembre	V : Pomelos R : Steak haché sauce au bleu J : Pommes de terre sautées B : Crème au chocolat	V : Haricots blanc vinaigrette R : Steak végétal V : <i>Haricots verts</i> B : Fromage J : Roulé au citron	VB : Tomate mozzarella R : Saucisse grillée J : <i>Pâtes</i> V : Poire au caramel	V : Betteraves ciboulette R : Poisson à l'oseille J : <i>Riz</i> BV : Yaourt aux fruits
Variante entrée et desserts	V : Kiwi B : Crème au caramel	V : Tomate maïs JV : Compote biscuit	VR : Salade aux lardons V : Banane chocolat	V : Tomate en salade B : Petits suisses sucrés
Du 28 septembre au 02 octobre	V : Céleri rémoulade R : Cordon bleu J : Petits pois carottes B : Fromage blanc	VB: Salade pommes de terre fromage JV: Ravioli du potager V: Salade B: Fromage V: Fruit	V : Carottes râpées à l'orange JRB : <i>Pâtes carbonara</i> BJ : Tiramisu	VB : Concombre à la fête R : Merlu rôti au thym VB : Gratin d'épinard pommes de terre V : Fruit
Variante entrée et desserts	V : Carottes râpées B : Yaourt sucré	R : Œuf dur mayonnaise V : Salade de fruits	V : Courgettes râpées B : Flamby	VJ : Tomate jambon V : Compote
Du 05 octobre au 09 octobre	V : Salade de haricots verts RV : Tajine de poulet aux abricots J : <i>Semoule</i> V : Fruit	R : Salade de <i>boulgour</i> RB : Omelette fromage V : Poêlée de champignons RJ : Beignet à la framboise	RV : Salade de lentilles lardons R : Echine de porc au miel JV : Petits pois carottes BJ : Semoule de lait	JB : Feuilleté au fromage R : Poisson meunière J : Pommes de terre vapeur B : Yaourt sucré
Variante entrée et desserts	V : Endives en salade V : Compote	JV : Salade de pâtes au maïs JV : Tarte aux pommes	J : Perles marines BJ : Riz au lait	JBV : Quiche salade
Du 12 octobre au 16 octobre	V : Macédoines R : Boulettes de bœuf à la tomate JV : Pommes de terre et salsifis B : Ile flottante	V : Céleri rémoulade JV : Pizza aux légumes V : Salade B : Fromage blanc	RV : Salade maïs œuf dur R : Escalope viennoise J : Coquillettes J : Brownies	RV : Saucisson salade JR : Lasagne au saumon B : Fromage V : Fruit
Variante entrée et desserts	V : Kiwi pomelos BV : Yaourt aux fruits	B : Betteraves B : Petits suisses	V : Carottes ciboulette J : Crêpe au sucre	RV : Jambon salade V : Compote