

Menus Cadours



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
PRODUIT LAITIER					
DESSERT					

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arizona: riz, tomate, petits pois, maïs, emmental

Semaine n°18 : du 3 au 7 Mai 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	B bio Salade verte	Betteraves vinaigrette	Concombre à la menthe	A REPAS VEGETARIEN Carottes râpées	Salade Arizona
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de porc au miel épicé <i>S/viande s/porc Filet de colin</i>	Lasagnes bolognaise <i>S/viande : Nugget's de blé</i>	M Clafoutis tomate et chèvre	A Parmentier de lentilles corail à la provençale	Filet de colin sauce aurore
PRODUIT LAITIER	Riz créole	(Plat complet) <i>S/viande : Tortis</i>	Courgettes persillées B	(Plat complet sans viande)	Haricots beurre
DESSERT	Carré frais	Yaourt nature sucré	Camembert	Carré fromager	Emmental
	Compote fraise coupelle	Pomme B	Compote poire coupelle	Banane B	B Semoule au lait M

P.A. n°4

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Cadours

Semaine n°19 : du 10 au 14 Mai 2021

	LUNDI B bio	MARDI	MERCREDI A REPAS VEGETARIEN	JEUDI ASCENSION	VENDREDI
ENTRÉE	Salade coleslaw	Chou-fleur vinaigrette	Pâtes au basilic B		Radis rondelles sauce fromage blanc
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Estouffade de bœuf <i>S/viande : Omelette</i>	Filet de colin sauce curry	Croq' basquaise A		Saucisse de Toulouse <i>S/porc s/viande : Filet de colin sauce provençale</i>
	Coquillettes	Riz créole B	Pêlé mêle provençal		Lentilles B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam	Fromage blanc sucré		Fraidou
DESSERT	Purée pomme fraise M	Poire	Pomme		Liégeois vanille <i>S/porc : crème dessert vanille</i>

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw:
carotte râpée, chou blanc râpé, mayonnaise
Salade exotique: riz, ananas, maïs

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°20 : du 17 au 21 Mai 2021

	LUNDI	MARDI B bio	MERCREDI A REPAS VEGETARIEN	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	P. de terre échalote	Carottes râpées	Salade exotique B	Tomate vinaigrette aux olives	Concombre vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colin pané	Boullgour aux pois chiches	Poulet rôti <i>S/viande : Cake aux légumes</i>	Brandade de poisson	Moussaka au bœuf <i>S/viande : Feuilleté de fromage</i>
	Poêlée de légumes	Ratatouille	Petits pois cuisinés <i>S/porc s/viande : petits pois au jus</i>	(Plat complet)	(Plat complet) <i>S/viande : Courgettes persillées</i>
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Camembert	Vache qui rit	B Carré frais	Yaourt sucré B
DESSERT	Pomme B	Compote poire coupelle	Banane	Tarte Nata	Riz au lait M

P.A. n°1



Escapade gourmande au

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Cadours

Semaine n°21 : du 24 au 28 Mai 2021

	PENTECOTE		REPAS VEGETARIEN		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI ^A ^{B bio}	VENDREDI
 ENTRÉE		Salade pastourelle ^B	Salade de lentilles ^B	Betteraves ciboulette	Salade verte
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Paupiette de veau au jus <i>S/viande : Pizza au fromage</i>	Colin meunière citron	Riz à la cantonnaise ^A	Sauté de bœuf marengo <i>S/viande : Omelette à la tomate</i>
 PRODUIT LAITIER		Carottes	Pêlé mêle provençal	(Plat complet)	Semoule ^B
 DESSERT		Fromage frais nature	Cotentin	Yaourt nature sucré	Brie
		Pomme	Kiwi	Purée de pommes ^M	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>

P.A. n°2



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron
Salade Western: haricots rouges, maïs, poivrons

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°22 : du 31 Mai au 4 Juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI ^A ^{B bio}	VENDREDI
 ENTRÉE	Salade western	Concombre vinaigrette ^B	Blé aux petits légumes ^B	Carottes râpées	Saucisson à l'ail <i>S/porc s/viande : œuf dur mayonnaise</i>
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde sauce crème origan <i>S/viande : Crêpe au fromage</i>	Boulettes de bœuf à la provençale <i>S/viande : Filet de colin sauce provençale</i>	Jambon braisé <i>S/porc s/viande : Tortillas</i>	Penne à la napolitaine ^A	Filet de colin sauce bercy
 PRODUIT LAITIER	Haricots verts ^B	Pommes rissolées	Courgettes béchamel	et emmental râpé	Julienne de légumes
 DESSERT	Fondu président	Fromage frais au sel de Guérande	Yaourt aromatisé	***	Coulommiers
	Pomme	Crème dessert vanille	Cookies	Fromage blanc et coulis de fruits rouges ^M	Banane ^B

P.A. n°3

En gras les plats contenant du porc

^{B bio} 1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine

^{L Local} Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bosquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



^L Circuits courts/ Produits locaux ^M maison ^B bio ^A Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Cadours

Semaine n°23 : du 7 au 11 Juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Salade verte	Macédoine de légumes	Salade Arlequin	Melon	Salade de pâtes au basilic ^B
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf aux olives ^{Race Valette} <i>S/viande : Omelette à la provençale</i>	Rougail de saucisse <i>S/porc S/viande : Filet de colin sauce tomate</i>	Cake à la provençale ^M	Parmentier à la mexcaine ^A	Beignets de poisson citron
	Boulgour ^B	Riz pilaf	Ratatouille ^B	(Plat complet sans viande)	Epinards à la crème
 PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais nature	Yaourt	Tomme blanche	Brie ^B	Edam
 DESSERT	Flan nappé caramel	Pomme	Pêche (sous réserve)	Poire	Clafoutis aux abricots ^M

P.A. n°4

Semaine n°24 : du 14 au 18 Juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Carottes râpées	Betteraves vinaigrette ^B	Melon	Salade de riz façon niçoise ^B	Tomate vinaigrette ^B
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Courgettes au bœuf ^{Race Valette} <i>S/viande : Cake au fromage</i>	Palette de porc au jus <i>S/porc s/viande : Filet de colin sauce basilic</i>	Sauté de dinde à l'estragon <i>S/viande : Omelette aux fines herbes</i>	Nuggets de blé ^A	Couscous de poisson
	(Plat complet) <i>S/viande : courgettes béchamel</i>	Haricots blancs cuisinés	Pâtes papillons ^B	Poêlée de légumes	(Plat complet)
 PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Cotentin	Brie	Fromage frais sucré	Vache qui rit
 DESSERT	Madeleine	Pastèque	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>	Fraises (sous réserve)	Purée pomme pêche ^M

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois
Salade de riz façon niçoise: riz, tomate, olive, basilic

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine

^L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



^L Circuits courts/ Produits locaux ^M maison ^B bio ^A Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Cadours

Semaine n°25 : du 21 au 25 Juin 2021

Escapade gourmande en Grèce

	LUNDI B bio	MARDI	MERCREDI	JEUDI A REPAS VEGETARIEN	VENDREDI
ENTRÉE	Salade coleslaw	Taboulé B	Salade de p. de terre, tomate oignons	Concombre feta	Tomate vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf tomate <i>S/viande : Omelette à la tomate</i>	Poulet rôti A <i>S/viande : Feuilleté au fromage</i>	Colin pané citron	Moussaka de lentilles A	Marmite de poisson
	Pâtes tortis	Petits pois cuisinés <i>S/porc s/viande : petits pois au jus</i>	Pêlé môle provençal	(Plat complet)	Riz créole B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Coulommiers	Gouda B	Delice de fromage blanc à la Grecque	Fraidou
DESSERT	Pomme	Fran nappé caramel	Pêche	Sablé amande citron * B	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>

P.A. n°1



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte râpée, chou blanc râpé, mayonnaise

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°26 : du 28 Juin au 2 Juillet 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI A REPAS VEGETARIEN B bio	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Salade de blé tomate maïs B	Macédoine de légumes mayonnaise	Pâtes au basilic	Melon
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de porc aux poivrons <i>S/porc s/viande : Flan de légumes</i>	Filet de colin sauce catalane	Boulettes d'agneau sauce provençale <i>S/viande : Croq'végétarien</i>	Omelette	Cheeseburger <i>S/viande : Nugget's de poisson</i>
	Boullgour B	Carottes	Purée de p. de terre B	Haricots verts persillés	Frites B
PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel	Fromage frais sucré	Tomme noire	Camembert	Yaourt aromatisé
DESSERT	Liégeois vanille <i>S/porc : crème dessert vanille</i>	Pastèque	Abricots	Pomme	Purée pomme abricot romarin M

P.A. n°2

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Cadours

Semaine n°27 : du 5 au 9 Juillet 2021

	A REPAS VEGETARIEN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE		Haricots verts vinaigrette	Tomate à la croque B	 BONNES VACANCES!		
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Tortis bolognaise de lentilles A B	Jambon blanc <i>S/porc s/viande : Œufs durs</i>			
		(Plat complet sans viande)	Chips			
 PRODUIT LAITIER		Vache qui rit	Yaourt nature sucré			
 DESSERT		Pastèque	Fourrandise à la fraise			

P.A. n°1



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

- A** Plat alternatif : sans protéine d'origine animale
En gras les plats contenant du porc
 - B bio** 1 élément BIO / jour + 1 repas bio/semaine
 - L Local**
- Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet