



MENUS MRCM OCTOBRE 2022

	Lundi 19/10/2022	Mardi 20/10/2022	Mercredi 21/10/2022	Jeudi 22/10/2022	Vendredi 23/10/2022
Entrée	Consommé aux courgettes et herbes fraîches 9	Tomates mozzarella 3,10,12	Salade de céleri 9,10,12	Velouté de volaille 1,7,9	Salade jeunes pousses 10,12
Plat principal	Filet de quorn sauce curry 1,7	Omelette au jambon de dinde 3,7	Ragoût de bœuf sauce soja 1,6,7	Filet de cabillaud frais aux aromates et baies roses 4,7	Quiche aux poireaux 1,3,7 Salade de saison 3,10,12
	Gemelli 1,3,7	Pommes duchesses 1,3,7	Riz citronné 7	Poêlée de p.d.t. aux aubergines 7	
	Légumes asiatiques 6,7	Salade iceberg 3,10,12	Maïs 7		
Dessert	Prunes jaunes	Yaourt blanc au coulis de miel 7	Godet vanille 1,3,7	Mousse straciatella 1,3,5,7	Mangues

	Lundi 26/10/2022	Mardi 27/10/2022	Mercredi 28/10/2022	Jeudi 29/10/2022	Vendredi 30/10/2022
Entrée	Salade de chou vert et carottes 10,12	Potage aux pois cassés 1,7,9	Nachos et dipp 1,3,5,6,7	Macédoine de légumes 10,12	Potage aux haricots 1,7,9
Plat principal	Emincé de poulet à la moutarde 1,7,10	Filet de saumon grillé 4	Chili con carne 1,5,7	Gratin maison de légumes et de p.d.t. 1,3,7	Tagliatelles sauce carbonara 1,3,7
	P.d.t. grenailles 7	Polenta à la tomate 7	Riz 7		Salade composée 10,12
	Champignons de Paris 7		Salade mexicaine 3,10,12		
Dessert	Flan caramel 1,3,7	Litchis	Mandarines	Yaourt Maracuja 7	Quetsches

Allergènes : 1= Gluten 2 = Crustacés 3= Œufs 4 = Poisson 5 = Arachides 6 = Soja 7 = Lait 8 = Fruits à coque 9 = Céleri 10= Moutarde 11 = Sésame 12= Sulfites 13=Lupin 14=Mollusques