

Lège Cap Ferret

Menus du 02/10/2023 au 06/10/2023



MENU de la semaine

LUNDI

Carottes râpées bio

Aiguillettes de poulet vbf jus aux oignons

Haricots plats d'Espagne

Yaourt bio à la vanille

Gaufre liégeoise

MARDI

Repas végétarien

Betterave/pomme

Penne sauce au chou-fleur oeuf cantal et brisure de chou-fleur cpne

Coulommiers bio

Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio

MERCREDI

Duo de coeurs de palmiers et maïs

Quiche lorraine*
Tarte aux fromages

Salade verte fraîche bio

Fromage frais Rondelé nature

Fruit bio

Pain

Pâte à tartiner individuelle
Yaourt nature sucré
Jus de pommes

JEUDI

Concombres en rondelles bio

Sauté de porc bio sauce dijonnaise

Meunière colin d'Alaska

Frites

Gouda

Cocktail de fruits

VENDREDI

Taboulé

Beignets de calamars et quartier de citron

Brocolis bio sauce crème

Petit fromage blanc aux fruits

Fruit bio

* plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

*** Les pas-pareilles ***

Bon Appétit

SoGerres



Lège Cap Ferret
Menus du 09/10/2023 au 13/10/2023



le MENU

LUNDI

***C'est la fête : l'Australie ***

Salade de mâches et betteraves rouges
Noix de cajou

Escalope de dinde Ir cheddar sauce tomate
Coquillettes bio
Carottes

Fromage fondu vache qui rit bio
Assiette de fruits bio

MARDI

***C'est la fête : le Japon ***

Chou blanc émincé et vinaigrette sésame soja
Vinaigrette au soja

Riz sauce teriyaki (gingembre, sésame) et oeuf dur cpe
Petit fromage frais sucré

Smoothie ananas passion cpe
Galette pur beurre bio

MERCREDI

C'est la fête : Côte d'Ivoire

Carottes bâtonnets cuites vinaigrette curry miel gingembre

Poulet Ir sauce kedjenou (tomate, aubergine, oignon, gingembre)
Boullgour bio
Yaourt bio à la vanille

sauce au chocolat au lait cpe
Banane
Barre céréales chocolat/banane
Fromage blanc aromatisé
Compote de pommes allégée en sucre

JEUDI

C'est la fête : l'Argentine

Salade iceberg vinaigrette chimichurri

Emincé de bœuf char sauce barbecue
Haricots rouges mais et butternut cpe
Fromage blanc bio
Confiture de lait

Quatre quarts bio

VENDREDI

C'est la fête : la France

Salade de tomate bio
Meunière colin pmd d'Alaska frais

Petits pois mijotés
Camembert bio

Cake nature cpe
Crème de marron

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy



Repas végétarien

sogeres



Certifié Label Rouge Cuisiné par nos Lésus de l'agriculture Produit de la mer Viande charnolaise

Bon Appétit

Lège Cap Ferret
Menus du 16/10/2023 au 20/10/2023

de la semaine

MENU



LUNDI

- AB** Taboulé (semoule bio, concombre bio)
- Cordon bleu de volaille Poêlée de brocoli, tomate et champignon
- AB** Saint Nectaire aop
- AB** Crème dessert bio à la vanille

MARDI

- Radis et beurre
- Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille
- AB** Lentilles bio
- Fromage blanc aromatisé
- AB** Fruit bio

MERCREDI

- Céleri rémoulade
- AB** Rôti de boeuf vbf Jus de rôti
- AB** Coquillettes bio
- AB** Pointe de brie bio
- Purée de pommes locales cpne
- Sablés
- Fruit
- Briquette de lait fraise

JEUDI

- ***Repas végétarien***
- Emincé d'endives aux croûtons
- Chili sin carne (haché végétal)
- AB** Riz bio
- Montcadi croûte noire
- AB** Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio

VENDREDI

- Macédoine mayonnaise
- AB** Brandade de poisson pmrd cpne
- AB** Salade verte fraîche bio
- Tomme blanche
- AB** Fruit bio

* plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

Bon Appétit

sogeres



Lège Cap Ferret
Menus du 23/10/2023 au 27/10/2023



de la semaine

MENU

LUNDI

*** vacances ***

Crêpe à l'emmental

Sauté de bœuf bio sauce cantadou, agrume, poiron
Haricots verts

Yaourt aromatisé

Fruit bio

Pain

Fromage fondu Vache qui rit
Compote de pommes et poires allégée en sucre

MARDI

*** vacances ***

Saucisson à l'ail*
et cornichon

Oeuf dur

Filet de colin d'Alaska pmd
pané frais

et quartier de citron
Purée de patates douces et
pommes de terre

Camembert bio

Fruit bio

Brioche en tranche
Fromage blanc sucré
Jus d'orange

MERCREDI

*** vacances ***

Salade d'endives aux noix

Jambon blanc* lr

Filet de dinde façon jambon

Pâtes bio au gratin

Saint Nectaire aop

Fruit bio

Pain

Chocolat au lait (tablette)
Compote de pommes et fraises allégée en sucre

JEUDI

*** vacances ***

Emincé de chou blanc bio et
raisins secs

Poulet lr

Petits pois mijotés bio

Saint Paulin

Gâteau au fromage blanc cpne

Pain

Confiture
Fruit

VENDREDI

*** vacances ***

Salade verte fraîche bio
et maïs

Boulette de soja tomate

Riz bio

Edam

Liégeois chocolat

Madeleine

Yaourt nature sucré
Fruit



* plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

*** Repas végétarien ***

Soberes

Bon Appétit

Lège Cap Ferret
Menus du 30/10/2023 au 03/11/2023

le MENU

LUNDI

*** vacances ***

Salade de betteraves

Omelette

 Coquillettes bio

 Yaourt bio brassé à la banane

Fruit


Gaufrette vanille
Fromage blanc sucré
Compote de pommes et abricots
allégée en sucres

MARDI

*** vacances ***

 Pomeños bio
et sucre

 Emincé de saumon sauce crème

 Epinards branches bio au gratin

Fromage frais cantafrais

 Tarte normande dog


Pain
Chocolat au lait (tablette)
Fruit

MERCREDI

JEUDI

*** vacances ***

 Carottes râpées bio

 Boulettes de boeuf bio jus aux
oignons

Frites

Coulommiers

Mousse au chocolat au lait


Gâteau fourré à l'abricot
Yaourt aromatisé
Fruit

VENDREDI

*** vacances ***

Velouté de potiron et pommes de
terre

Tarte aux fromages
Salade verte fraîche

 Camembert bio

 Fruit bio


Pain
Confiture
Crème dessert à la vanille

• plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
*** Repas Vegetarien ***

Bon Appétit



Dégel



Issu de l'agriculture
biologique

sogeres