

Au menu cette semaine

	MARDI 01 Sep	MERCREDI 02 Sep	JEUDI 03 Sep	VENDREDI 04 Sep
	Salade hollandaise <small>salade, tomate, gouges</small>	Haricots verts au maïs	Pastèque	
	Cordon bleu	Filet de colin meunière et citron	Rôti de veau	Poulet sauce champignons 
	Purée Bio  <small>PLAT BIO</small>	Boulgour aux petits légumes	Courgettes et Penne Bio 	Semoule Bio  <small>PLAT BIO</small>
	Bâtonnet de glace à la vanille	Fromage frais nature sucré	Camembert Bio 	Yaourt fraises Yeo Bio  <small>PLAT BIO</small>
				Fruit



Ce menu est cuisiné par
le chef
et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI 07 Sep	MARDI 08 Sep	MERCREDI 09 Sep	JEUDI 10 Sep	VENDREDI 11 Sep
Tomate Local ciboulette	Coleslaw Bio <small>carotte et chou blanc Bio</small>	Choux-fleurs vinaigrette	Cuisse de poulet rôtie Bio	Salade verte 1/2 œuf Local Bio
Saucisse de Toulouse au four	Pépinette flageolets tomate curry	Sauté de bœuf mironton	Petits pois carottes à la française Bio <small>petit pois Bio, beurre, salade</small>	Moules gratinées
Pommes vapeur Bio	Gouda Bio	Riz créole	Emmental Bio	Carottes vapeur Bio
Flan les 2 vaches		Coulommiers	Fruit	Gâteau yaourt et aux pommes

Produits locaux

Végé Végétarien

Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI
14
Sep

Penne tandoori

Poisson, carottes, navets et haricots  

Fromage blanc Bio Local 

Fruit

MARDI
15
Sep

Carottes râpées
Bio et mimolette

Sauté de bœuf Bio 

Semoule Bio 

Compote de pommes et
bananes

MERCREDI
16
Sep

Concombre vinaigrette

Palette de porc sauce diable

Courgettes Bio 

Yaourt nature sucré

JEUDI
17
Sep

Nuggets de volaille

Ratatouille Bio 

Gouda Bio 

Corbeille de fruits Bio 

VENDREDI
18
Sep

Salade colombienne

haricot rouge, feuille de chêne, maïs, cœur de palmier

Filet de colin
sauce tomate vanillée

Purée de pommes de terre

Brie

Mousse chocolat au lait

 Végétarien  Bio

Ce menu est cuisiné par
le chef
et son équipe




MAIRIE DE CAPVERN

elior 

Au menu cette semaine

LUNDI 21 Sep	MARDI 22 Sep	MERCREDI 23 Sep	JEUDI 24 Sep	VENDREDI 25 Sep
Betteraves Bio 		Iceberg à la vinaigrette au caramel	Tomate Bio mozzarella 	
Œufs durs à la florentine	Echine de porc	Chipolatas aux herbes	Braisé de paleron au jus	Sauté de volaille à l'indienne
	Petits pois carottes à la française Bio <small>(petit pois Bio, beurre, saïade)</small>	Ratatouille et semoule	Courgettes Bio à la persillade 	Riz de grand-mère
	Edam Bio 	Saint-Paulin	Moelleux au fromage 	Fromage blanc Bio Local 
Flan à la vanille	Corbeille de fruits bio local  <small>Fruit bio local</small>			Corbeille de fruits Bio 

 Spécialité du chef

 Produits locaux

Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI 28 Sep	MARDI 29 Sep	MERCREDI 30 Sep	JEUDI 01 Oct	VENDREDI 02 Oct
Duo de choux blanc et rouge	Salade hollandaise <small>saumon, tomate, gouges</small>	Betteraves sauce crémeuse	Celeri remoulade bio <small>Pât.BIO</small>	Salade de riz <small>riz, haricots rouges, poivron</small>
Rôti de dinde Bio au jus <small>Pât.BIO</small>	Boulgour à la cantonaise <small>Vége</small>	Galopin de veau grillé	Sauté de bœuf Bio <small>Pât.BIO</small>	Stick de colin pané et citron
Haricots verts bio <small>Pât.BIO</small>		Coquillettes saveur du midi	Ratatouille Bio <small>Pât.BIO</small>	Carottes Bio à la crème <small>Pât.BIO</small>
Saint-Paulin	Compote de pommes	Fromage frais nature sucré	Semoule aux raisins Bio <small>Pât.BIO</small>	Yaourt nature sucré bio <small>Pât.BIO</small>

 Bio
 Vége
Végétarien

Ce menu est cuisiné par
le chef
et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

05 Oct	06 Oct	07 Oct	08 Oct	09 Oct
LUNDI Betteraves Bio  Plat Bio	MARDI Coleslaw Bio  <small>carottes et chou blanc Bio</small>	MERCREDI Iceberg vinaigrette orientale	JEUDI Friand au fromage	VENDREDI Chou blanc sauce fruits rouges (Sarran)
Œufs gratinés au thym et aux oignons 	Boulettes de bœuf au curry	Gigot de mouton au thym	Poulet yassa	Spaghetti à la bolognaise 
Riz Bio à la sauce tomate  Plat Bio	Choux-fleurs Bio persillés  Plat Bio	Haricots verts flageolets	Carottes Bio à la ciboulette  Plat Bio	Yaourt vanille Bio  Plat Bio
Fromage blanc	Edam Bio  Plat Bio	Œufs en neige au caramel	Corbeille de fruits bio local  Fruit bio local	









 Bio  Végé  Produits locaux  Origine France

Ce menu est cuisiné par
 le chef
 et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI 12 Oct	MARDI 13 Oct	MERCREDI 14 Oct	JEUDI 15 Oct	VENDREDI 16 Oct
Betterave et maïs Bio 	Salade verte aux croûtons Bio 	Carottes Bio râpées 		Celeri remoulade bio 
Riz à la mexicaine tomate haricots rouge ail riz 	Sauté de bœuf aux carottes 	Cuisse de poulet rôtie Bio 	Macaroni au cheddar et jambon	Stick de colin pané et citron
	Pommes vapeur Bio 	Petits pois à la française		Pommes campagnardes
	Camembert		Fromage frais nature sucré	Yaourt nature sucré bio 
Corbeille de fruits Bio 		Halwa	Corbeille de fruits locaux 	

 Bio  Végé  Produits locaux

Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI
19
Oct

Potage à la paysanne
purée céleri, pommes de terre, crème, carotte

Pennes veg haricots
paprika coco 

Pave 1/2 sel

Fruit

MARDI
20
Oct

Carottes râpées vinaigrette

Boulettes kefta au cumin

Légumes tajine

Fromage blanc

Moelleux au caramel 

MERCREDI
21
Oct

Tartare de tomates

Paëlla aux poissons

Brie

Compote de pommes

JEUDI
22
Oct

Iceberg vinaigrette orientale

Cordon bleu

Ratatouille et semoule

Gouda

Fian nappé au caramel

VENDREDI
23
Oct


Saucisson a l'ail fumé


Pavé de colin sauce Nantua

Purée de pommes de terre

Yaourt aromatisé

Corbeille de fruits

 Végétarien

 Spécialité
du chef

Ce menu est cuisiné par
le chef
et son équipe



MAIRIE DE CAPVERN

Au menu cette semaine

LUNDI
26
Oct

Betteraves à la vinaigrette

Sauté de dinde
sauce pois cassés

Riz créole

Yaourt aromatisé

Corbeille de fruits


MARDI
27
Oct

Salade choubidou
chou rouge, raisin, julie, moules, cassis

Galopin de veau au poivre

Haricots beurre en persillade

Fromage fondu à l'emmental

Cake aux chocolats
blanc et noir 

MERCREDI
28
Oct

Rillettes à la sardine

Crêpe jambon fromage

Fondue de poireaux

Edam

Corbeille de fruits

JEUDI
29
Oct

Iceberg à la vinaigrette du
terroir

Omelette aux
pommes de terre

Purée et gratin de brocolis

Brie

Ananas sirop épicé


VENDREDI
30
Oct

Potage de légumes mijotés

Spaghetti aux fruits de mer

Fromage frais nature sucré

Fruit

 Spécialité
du chef



Ce menu est cuisiné par
le chef
et son équipe

Des idées pleines
d'originalité

MAIRIE DE CAPVERN