

# MENUS OCTOBRE 2022

## DU 3 AU 7 OCTOBRE

LUNDI	MARDI VÉGÉTARIEN	MERCREDI	JEUDI VÉGÉTARIEN	VENDREDI
Betterave et huile de noix	Chou blanc et croûtons	Mesclun de salade et mimolette	Salade de blé et tomate	Œufs mayonnaise
Blanquette de veau	Pois chiche à l'indienne (lait de coco et curry)	Poulet basquaise	Flan cantal et	Encornets à l'Armoricaine
Carottes	Pommes Vapeur	Courgettes persillées	brocolis	Riz
	Comté		Brie	
Raisin	Compote	Gâteau au yaourt à l'orange	Poire	Yaourt fermier framboise

## DU 10 AU 14 OCTOBRE

LUNDI VÉGÉTARIEN	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI VÉGÉTARIEN
Mesclun de salade et graines de courge	Salade de pomme de terre et cornichons	Coleslaw (chou blanc et carotte)	Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Chou-fleur et œuf vinaigrette
Dahl de lentilles	Rôti de porc à la crème d'ail	Bourguignon	Gratin de poisson	Crumble de légumes
Boullgour et petits légumes	Purée de potiron	Penne	Fondue de poireaux	Façon provençale (BME)*
Camembert	Gouda	Emmental	Fromage Blanc	Cantal
Pomme	Poire	Cake citron	Cookie au chocolat	Crème caramel

\* Formation réseau « Bien manger à l'école, c'est l'affaire de ma commune »

## DU 17 AU 21 OCTOBRE

LUNDI	MARDI VÉGÉTARIEN ÉCOLIERS	MERCREDI	JEUDI VÉGÉTARIEN	VENDREDI
Salade haricots verts	Salade de pâtes, haricots noirs, maïs et oeufs durs	Saucisson à l'ail	Salade de chou rouge aux pommes et gomasio	Mesclun de salade
Blanquette de poisson	Soupe portugaise "Grao de Bico"	Poulet au citron	Lasagnes de	Hachis parmentier
Gratin Dauphinois	(Pois chiche, pomme de terre, chou vert, oignon, ail, carotte)	Gratin de chou-fleur	Légumes de saison	de viande
	Camembert Fromage français	Fromage blanc	Comté	Yaourt fermier
Banane	Pannukakku (Pancake Finlandais) avec confiture	Poire	Riz au lait	Cake

Thème - Plats d'Europe

## VACANCES - DU 24 AU 28 OCTOBRE

LUNDI	MARDI VÉGÉTARIEN	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI VÉGÉTARIEN
Salade composée de riz et petits légumes	Mesclun de salade et croûtons	Salade de brocolis vinaigrette et gomasio	Carottes râpées huile olive et herbes	Salade de pâte et mozzarella
Filet de dinde sauce forestière	Omelette aux	Sauté de bœuf au paprika	Poisson meunière	Moelleux aux épinards
Purée potimarron	Pommes de terre	Orge	Potatoes	
Milkshake aux	Cantal	Panna Cotta	Brebis	
Pommes caramélisées	Kiwi	à la poire fraîche	Compote pomme - coing et petit sablé	Banane

Le restaurant communal vous invite à rencontrer des acteurs engagés pour une alimentation en circuit-court charentais !

LE VENDREDI 21 OCTOBRE

DE 15H45 à 17H, à la sortie des élèves sur le parvis de l'école élémentaire Côté bâtiment Marie Curie, Avenue de la gare

### Les Jardins de Maia

Structure employant des personnes en insertion par l'activité économique appartenant à Croix Rouge Insertion, proposant des légumes en agriculture biologique à récupérer sur différents points de rencontre ou en livraison à domicile via son service de transport Vif et notamment en triporteur électrique !

### Les jardins de l'Osme

Maraîcher en recherche de consom'acteurs s'engageant à financer des paniers de légumes en agriculture biologique, à venir récupérer chaque semaine, notamment le mercredi soir aux Moulins de l'Abbaye à La Couronne entre 17h30 et 19h.

### Le Potager d'à Côté

Découvrez la démarche *Ville du partage*, inscrivez votre jardin pour proposer vos fruits et légumes en surplus, repérez toutes les adresses pour vous approvisionner à la ferme en ultra-local ou en livraison !



VOTRE RESTAURANT A OBTENU LES LABELS SUIVANTS :



À partir du 1<sup>er</sup> mars 2022, les établissements proposant des repas à prendre sur place ou à emporter devront indiquer aux consommateurs l'origine des viandes de volailles, porcs et moutons qu'ils mettent à leurs menus, comme ils le faisaient déjà pour la viande de bœuf. La Ville de La Couronne vous renseigne sur l'origine de ses viandes depuis plusieurs années à travers les pictogrammes insérés dans les menus et vous informe qu'à partir de mars 2022, toutes les viandes préparées au Restaurant communal sont d'origine française.