



MENUS OCTOBRE 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DU 05/10
AU 09/10

Taboulé **bio***
Escalope de poulet **bio local**
Courgettes **bio**
Fromage **bio**
Fruit de saison **bio**

Concombre vinaigrette **bio***
Curry de légumes au pois chiche **bio***
PDT vapeur **bio**
Fromage **bio**
Crème praline **bio local***

Salade blé **bio***
Rôti de porc **bio local**
Haricots plats **bio**
Fromage **bio**
Fruit de saison **bio**

Salade composée **bio***
Sauté de veau aux oignons **bio local**
Riz créole **bio**
Fromage **bio**
Yaourt **bio local**

Salade de lentilles **bio***
Filet de poisson
Poêlée de légumes **bio***
Fromage **bio**
Fruit de saison **bio**

DU 12/10
AU 16/10

Endives aux pommes **bio**
Gratin de pâte aux œufs durs **bio***
Fromage **bio**
Mousse au fruit **bio***

Boulgour à la Libanaise **bio***
Bœuf bourguignon et ses légumes **bio local***
Fromage **bio**
Fromage blanc **bio local**

Carottes râpées **bio***
Sauté de porc **bio local**
Purée de pois cassés **bio**
Fromage **bio**
Compote **bio**

Salade de Riz **bio***
Escalope de poulet marinée **bio local**
Haricots verts
Yaourt **bio local**
Fruit de saison **bio**

Salade verte aux noix **bio**
Poisson pané
Frites
Fromage **bio**
Fruit de saison **bio**

VACANCES ALSH

DU 19/10
AU 23/10

Duo de crudités **bio***
Pilon de poulet **bio local**
Haricots blancs **bio**
Fromage **bio**
Carrot cake*

Betterave vinaigrette **bio**
Macaroni bolognaise végétariennes **bio***
Fromage **bio**
Compote **bio**

Salade de pomme de terre **bio***
Steak haché
Carotte vichy **bio***
Fromage **bio**
Yaourt **bio local**

Pâté de campagne **bio local**
Rôti de veau au pesto **bio local**
Brocolis en gratin **bio***
Fromage **bio**
Riz au lait **bio local***

Carottes râpées **bio***
Poisson
Purée de pomme de terre **bio***
Yaourt **bio local**
Fruit de saison **bio**

DU 26/10
AU 30/10

Feuilleté au fromage **bio local**
Sauté de bœuf **bio local**
Riz **bio local**
Yaourt **bio local**
Fruit de saison **bio**

Radis beurre **bio**
Couscous végétarien et sa semoule **bio***
Fromage **bio**
Yaourt **bio local**

Salade verte et avocat **bio**
Côte de porc **bio local**
Pommes noisette
Fromage **bio**
Fromage blanc **bio local**

Salade de perles et thon **bio***
Paupiette de veau
Gratin de chou-fleur **bio***
Fromage **bio**
Fruit de saison **bio**

Céleri vinaigrette **bio***
Filet de poisson citronné
Haricots verts **bio local**
Fromage **bio**
Beignet au chocolat

Viande et volaille 100% BIO et locale
(sauf steak haché)
Lait, crème, beurre et œuf 100% BIO
Pain local



RESTAURANT MUNICIPAL – LA ROCHE-CHALAIS
05 53 90 42 50 – www.larochechalais.fr

Ce menu peut éventuellement être modifié selon les approvisionnements.
Menus réalisés sous le contrôle d'une diététicienne.

