



# Agglomération du Pays de l'Or

## Crêches - Menu OCTOBRE 2020

Menu des bébés <12 mois :

- 10 à 20 g de viande, poisson ou œuf (cuit sans matière grasse ni sel)
- 200 g de purée (légumes, pommes de terre) ou biberon (90 à 120 ml)
- Ajout juste avant le repas de 5 g d'un mélange de 4 huiles végétales vierges crues
- 80 à 100 g de fruits cuits (compote ou purée)
- Eau à volonté

La texture est adaptée sur place pour chaque enfant selon ses capacités masticatoires.

Plus d'information au sein des EAJE

Fruits de saison : poires, pommes, bananes, kiwis...

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>1 octobre 2020</b> Salade tomates basilic Boeuf bourguignon Purée de pommes de terre Fromage  <b>GOÛTER</b> Lait entier Cacao en poudre Fruit de saison	<b>2 octobre 2020</b> Taboulé Cabillaud à la crème de poivron Carottes braisées Fromage  <b>GOÛTER</b> Yaourt nature Pain Fruit de saison
<b>5 octobre 2020</b> Soupe de légumes Couscous de Légumes aux Pois Semoule de blé Fromage  <b>GOÛTER</b> Petit suisse nature Biscuit Fruit de saison	<b>6 octobre 2020</b> Crêpe au fromage Sauté d'agneau au curry Courgettes sautées  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage à tartiner Pain Purée de fruits	<b>7 octobre 2020</b> Salade coleslaw Dos de colin sauce Nantua Riz aux petits légumes Fromage blanc  <b>GOÛTER</b> Fromage Pain de mie Fruit de saison	<b>8 octobre 2020</b> Empanées de radis Poulet roti Haricots verts persillés  Eclair au chocolat <b>GOÛTER</b> Yaourt nature Pain Chocolat	<b>9 octobre 2020</b> Betteraves rapées vinaigrette Œuf dur à la tomate Coquillettes et Emmental rapé  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage Pain Purée de fruits
<b>12 octobre 2020</b> Gaspacho Paëlla de poisson  Crème catalane  <b>GOÛTER</b> Fromage à tartiner Pain Purée de fruits	<b>13 octobre 2020</b> Salade de pommes de terre au gouda Cari de porc Lentilles au jus  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage Pain Fruit de saison	<b>14 octobre 2020</b> Salade de lentilles à la fête Macaronis Ratatouille  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage blanc Pain Purée de fruits	<b>15 octobre 2020</b> Pomelos Roti de bœuf aux champignons Blé pilaf Fromage  <b>GOÛTER</b> Petit suisse nature Céréales Fruit de saison	<b>16 octobre 2020</b> Salade orientale Daube de taureau au balsamique Haricots beurre persillés Fromage  <b>GOÛTER</b> Lait entier Biscuit Fruit de saison
<b>19 octobre 2020</b> Salade verte Roti de dinde sauce poulet Coquillettes Yaourt nature  <b>GOÛTER</b> Fromage Pain Fruit de saison	<b>20 octobre 2020</b> Salade blé SANS sunimi Sauté de veau aux olives Gratin de courgettes  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage blanc Pain Purée de fruits	<b>21 octobre 2020</b> Carottes rapées vinaigrette Tomate farcie Riz créole Fromage  <b>GOÛTER</b> petit suisse nature Confiture Fruit de saison	<b>22 octobre 2020</b> Salade de pâtes au gouda Galette Boulgour pois chiche à l'orientale Epinards à la crème  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage Biscuit Purée de fruits	<b>23 octobre 2020</b> Soupe de légumes Filet de merlu sauce citron Gratin dauphinois  Purée de fruits <b>GOÛTER</b> Yaourt aux fruits Pain Fruit de saison
<b>26 octobre 2020</b> Salade Pépinettes Boulettes d'agneau sauce tomate Carottes vichy  Petit suisse nature <b>GOÛTER</b> Lait entier Pain Cacao en poudre	<b>27 octobre 2020</b> Soupe de légumes Haricots rouges à la cubaine Riz aux petits légumes Fromage  <b>GOÛTER</b> Yaourt nature Biscuit Fruit de saison	<b>28 octobre 2020</b> Jambon blanc Omelette Gratin d'aubergine  Fruit de saison <b>GOÛTER</b> Fromage Pain Purée de fruits	<b>29 octobre 2020</b> Courgettes râpées Seiche à la sétouise Pommes anglaise Fromage  <b>GOÛTER</b> Fromage blanc Pain Fruit de saison	<b>30 octobre 2020</b> Salade de pâtes à la grecque Blanc de poulet Haricots plats persillés Fruit de saison  <b>GOÛTER</b> Fromage Pain Fruit de saison



Tous nos menus sont garantis sans OGM par nos fournisseurs conformément à la réglementation.

La liste des allergènes est consultable sur le site : [www.paysdelor.fr](http://www.paysdelor.fr)

Tous nos pains sont issus d'une boulangerie BIO coopérative

UPCI T. LUCE - MAUGUIO : FR 34-154.002 CE  
 C.C. LA GDE MOTTE : FR 34-344.001 CE  
 C.C. PALAVAS : FR 34-192.007 CE