



**Menus de la Cantine de Touget**  
**confectionnés par Gaëlle**  
**Semaine du 06/11/2023 au 10/11/2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**













LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Salade de pâtes /dès fromage</b>	<b>Brocolis</b>	<b>carottes râpées</b>	<b>Salade verte- Pois chiches</b>	<b>Betteraves</b>
<b>Sauté de bœuf</b>	<b>Pâtes bolognaise</b>	<b>Colin Meunière *</b>	<b>Blé</b>	<b>Jardinière de légumes</b>
<b>Carottes persillées</b>		<b>Riz au curry</b>	<b>Petits pois/carottes</b>	<b>Saucisse de porc</b>
<b>Fruits</b>	<b>Laitage</b>	<b>Fromage</b>	<b>Pâtisserie*</b>	<b>Fromage blanc+pommes</b>
Plats confectionnés avec des produits achetés en Local				
<b>Fait Maison</b>		BIO	Pêche durable MSC	* surgelé
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER				
Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :				
1- Lait et lactose 2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), 3 - Fruits à coque 4 - Poissons 5 - Mollusques 6 - Crustacés 7 - Céleri 8 - Œufs 9 - Moutarde 10 - Graines de sésame, 11 - Soja 12 - Anhydride sulfureux et sulfites 13 - Lupin 14 - Arachides				



**Menus de la Cantine de TOUGET**  
**confectionnés par Gaëlle**  
**Semaine du 13/11 /2023 au 17/11 /2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>Maquereaux</b>	4	 <b>Macédoine</b>	8 9	<b>Salade Verte</b>	9	<b>Soupe de Légumes et p de terre</b>		<b>Carottes râpées</b>	9
<b>Cuisse de poulet</b>		<b>Rôti de veau</b>		<b>Poulet Basquaise</b>		<b>Omelette au fromage</b>	8 1	<b>Colin en sauce*</b>	4 1
 <b>Pâtes aux champignons</b>	12	 <b>Riz/carottes persillées</b>	2	<b>Pâtes</b> 	2	<b>Haricots verts*</b>		 <b>Semoule</b>	2
<b>Fruits</b>		 <b>Laitage</b>	1	<b>Fromage</b>	1	<b>Flan</b>	1	<b>Pâtisserie*</b>	1 8 2
<b>Plats confectionnés avec des produits achetés en Local</b>									
<b>Fait Maison</b>				BIO   		Pêche durable MSC 		* surgelé	
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER									
<b>Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :</b>									
1- Lait et lactose 2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), 3 - Fruits à coque 4 - Poissons 5 - Mollusques 6 - Crustacés 7 - Céleri					8 - Œufs 9 - Moutarde 10 - Graines de sésame, 11 - Soja 12 - Anhydride sulfureux et sulfites 13 - Lupin 14 - Arachides				



**Menus de la Cantine de TOUGET**  
**confectionnés par GAËLLE**  
**Semaine du 20/11/2023 au 24/11/2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Rosette	Salade de lentilles	Choux-Rouge	Betteraves	Brocolis / dés de fromage
Daube	Rôti de porc	Parmentier de poisson*	Rôti de dinde	Lentilles vinaigrette
Pâtes au beurre	Carottes persillées		Blé aux champignons	Pâtes aux champignons
Fruits	Laitage	Yaourt	Flan	Pâtisserie*
Plats confectionnés avec des produits achetés en Local				
Fait Maison		BIO	Pêche durable MSC	* surgelé
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER				
Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :				
1- Lait et lactose 2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), 3 - Fruits à coque 4 - Poissons 5 - Mollusques 6 - Crustacés 7 - Céleri 8 - Œufs 9 - Moutarde 10 - Graines de sésame, 11 - Soja 12 - Anhydride sulfureux et sulfites 13 - Lupin 14 - Arachides				



**Menus de la Cantine de TOUGET**  
**confectionnés par GAËLLE**  
**Semaine du 27/11/2023 au 01/12/2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**














LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>Haricots verts</b> <b>graines</b> <b>tournesol</b>	9	<b>Soupe de pois</b> <b>casés</b>		<b>Taboulé d'hiver</b>	2 9	<b>Macédoine</b>	9	<b>Carottes râpées</b>	9
<b>Colin meunière *</b>	4	<b>Petits</b> <b>pois/carottes</b>		<b>Rôti de porc</b>		<b>Cuisse de poulet</b>	9 8	<b>Tartiflette</b>	1
<b>Pâtes au beurre</b>	2	<b>Riz - Lentilles</b>	2	<b>Gratin de choux-</b> <b>fleur</b>	1	<b>Jardinière de</b> <b>légumes</b>			
<b>Fruits</b>		<b>Pâtisserie*</b>	1 8 2	<b>Fromage Blanc</b>	1	<b>Fromage</b>	1	<b>Compote</b>	
Plats confectionnés avec des produits achetés en Local									
<b>Fait Maison</b>				BIO		Pêche durable MSC		* surgelé	
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER									
Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :									
1- Lait et lactose					8 - Œufs				
2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut),					9 - Moutarde				
3 - Fruits à coque					10 - Graines de sésame,				
4 - Poissons					11 - Soja				
5 - Mollusques					12 - Anhydride sulfureux et sulfites				
6 - Crustacés					13 - Lupin				
7 - Céleri					14 - Arachides				



**Menus de la Cantine de TOUGET**  
**confectionnés par GAËLLE**  
**Semaine du 04/12 /2023 au 08/12/2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Salade de riz</b>  2 <b>dès fromage</b> 1	<b>Brocolis</b> 9	<b>Radis noir,</b> <b>carottes</b> 9	<b>Choux chinois -</b> <b>Haricots Blancs</b> 9	 <b>Betteraves</b> 9
<b>Sauté de veau</b>	<b>Lasagne</b>	<b>Colin Meunière *</b> 4 	 <b>Riz cantonais</b> 2	<b>Saucisse</b>
<b>Carottes persillées</b>		<b>Pommes de terre Rôties</b>		<b>Choux fleurs / pommes de terre</b> 1
<b>Fruits</b>	<b>Fruit</b>	<b>Fromage</b> 1	<b>Pâtisserie*</b>	<b>Fromage blanc</b> 1
Plats confectionnés avec des produits achetés en Local				
<b>Fait Maison</b>		      BIO	<b>Pêche durable MSC</b> 	* surgelé
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER				
Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :				
1- Lait et lactose 2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), 3 - Fruits à coque 4 - Poissons 5 - Mollusques 6 - Crustacés 7 - Céleri 8 - Œufs 9 - Moutarde 10 - Graines de sésame, 11 - Soja 12 - Anhydride sulfureux et sulfites 13 - Lupin 14 - Arachides				



**Menus de la Cantine de TOUGET**  
**confectionnés par GAËLLE**  
**Semaine du 11/12/2023 au 15/12/2023**  
**(sous réserve d'éventuelles modifications)**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Maquereaux 4	Betteraves crues râpées 9	Salade Verte 9	Salade de Pommes de terre 9	Salade verte , Croutons 2 9
Rôti de dinde	Sauté de Bœuf aux carottes	Pâtes AB Bolognaise 2	Omelette au Fromage 8 1	Colin en Sauce * 1 4
AB Pâtes aux champignons 2 1	Semoule AB		Epinards * à la crème	Riz AB 1
Fruit	Laitage AB	Fromage 1	Compote	Pâtisserie * 1 8 2
Plats confectionnés avec des produits achetés en Local				
Fait Maison		BIO AB AB	Pêche durable MSC	* surgelé
Menus validés par une diététicienne diplômée d'Etat - VERONIQUE CHAMPOMIER				
Allergènes : ces plats contiennent les allergènes suivants :				
1- Lait et lactose 2 - Céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), 3 - Fruits à coque 4 - Poissons 5 - Mollusques 6 - Crustacés 7 - Céleri 8 - Œufs 9 - Moutarde 10 - Graines de sésame, 11 - Soja 12 - Anhydride sulfureux et sulfites 13 - Lupin 14 - Arachides				

