



MENUS DE LA SEMAINE DU 09 AU 13 SEPTEMBRE



la Ruche



Lundi

Coquillettes « al tonno »
(sce tomate, thon, oignon) Parmesan
Salade iceberg et féta
Crème au caramel
Pain de seigle et Gruyère doux

Mardi

Ragoût de bœuf au paprika (CH)
Pommes mousseline
Jardinière de légumes
Tranches de melons Charentais
Cake du jour

Mercredi

Chili Sin Carne
(haricots rouges, légumes, tofu, tomate)
Couscous à la vapeur
Tarte aux pruneaux
Bretzel de sils beurré

Jeudi

Crevettes sautées au lait de coco (VN)
Riz basmati
Haricots coco
Yogourt nature et son coulis
Biscottes et confiture

Vendredi

Crêpes à la Florentine gratinées
(épinards hachés, ricotta, fromage)

Duo de quinoa

Poires à Botzi en sirop

Dips de légumes, baguette et viande séchée

