

## LUNDI



30

## MARDI

CONCOMBRES AU YAOURT  
BOEUF AUX CAROTTES  
RIZ BLANC  
FRUIT DU JOUR

1

## MERCREDI

BATONNETS DE CONCOMBRE ET  
CAROTTES  
CROQUE MONSIEUR À LA DINDE  
YAOURT

2

## JEUDI

SALADE DE LÉGUMES RAPÉS  
PENNE AUX LÉGUMES  
FRUIT DU JOUR

3

## VENDREDI

SALADE DE LAITUE CROQUANTE  
CUBES DE SAUMON AU FOUR, SAUCE  
PROVENCALE  
HARICOTS VERTS À L'AIL  
RIZ BLANC  
FROMAGE

4

SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE  
POULET AU FOUR  
HARICOTS VERTS SAUTÉS A L'AIL  
PENNE AU BEURRE  
YAOURT

7

BATONNETS DE CAROTTES ET CELERI  
BURGER DE BOEUF MAISON  
POMMES DE TERRE RÔTIES AU  
ROMARIN  
FRUIT DU JOUR

8

SALADE DE CONCOMBRE, RADIS, FETA  
RIZ CANTONNAIS VÉGÉTARIEN  
FRUIT DU JOUR  
FROMAGE

9

SALADE CAESAR  
MAC AND CHEESE  
PETITS POIS AU BEURRE  
FRUIT DU JOUR

10

SALADE DE BETTERAVES  
FILET DE POISSON PANÉ, SAUCE  
TARTARE  
GRATIN DAUPHINOIS  
CAROTTES ET BROCOLIS VAPEUR  
BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON

11



14

BATONNETS DE CONCOMBRE ET CELERI  
PENNE A LA BOLOGNAISE  
FRUIT DU JOUR

15

SALADE CÉSAR  
RIZ AUX LÉGUMES  
YAOURT

16

SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE  
RAVIOLIS AU FROMAGE, SAUCE  
TOMATE ET POIVRONS  
FRUIT DU JOUR

17

SALADE D'HARICOTS VERTS, HUILE  
D'OLIVE, CITRON  
BURGER DE POISSON,  
PATATES DOUCES RÔTIES AU ROMARIN  
FROMAGE

18

SALADE DU JOUR  
CUBES DE BLANC DE POULET SAUCE  
AUX OLIVES  
POMMES DE TERRE RÔTIES AU  
ROMARIN  
CAROTTES ET BROCOLIS VAPEUR  
FRUIT DU JOUR

21

CONCOMBRES AU YAOURT  
BOEUF BRAISÉ AUX LÉGUMES  
RIZ BLANC  
FROMAGE

22

SALADE DE LAITUE CROQUANTE  
SANDWICH AU POULET  
FRUIT DU JOUR

23

SALADE DE BETTERAVES, VINAIGRETTE  
LASAGNES BOLOGNAISE MAISON AU  
BOEUF  
YAOURT

24

SALADE DE LÉGUMES RAPÉS  
FILET DE POISSON AU FOUR, AUX  
LÉGUMES ET AU CITRON  
COQUILLETES AU BEURRE  
BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON

25

SALADE CÉSAR  
BÂTONNETS DE POULET PANÉ MAISON,  
PETITS POIS,  
MOUSSELINE DE POMMES DE TERRE  
YAOURT

28

CONCOMBRES AU YAOURT  
BOULETTES DE BOEUF MAISON, SAUCE  
TOMATE BASILIC  
POMMES DE TERRE RÔTIES AU  
ROMARIN  
FRUIT DU JOUR

29

BATONNETS DE CONCOMBRE ET  
CAROTTES  
RIZ FRIT VÉGÉTARIEN  
FROMAGE

30

SALADE DE BETTERAVES,  
CANNEBERGES  
PENNE À LA CRÈME ET AU PARMESAN  
HARICOTS VERTS SAUTÉS À L'AIL  
FRUIT DU JOUR

31



# MONTHLY MENU FOR OCTOBER 2024 (VIAMONDE, MON AVENIR)

## MONDAY



30

## TUESDAY

CUCUMBERS WITH YOGHURT  
BEEF WITH CARROTS  
WHITE RICE  
FRUIT OF THE DAY

1

## WEDNESDAY

CUCUMBER AND CARROT STICKS  
TURKEY CROQUE MONSIEUR  
YOGURT

2

## THURSDAY

GRATED VEGETABLE SALAD  
PENNE WITH VEGETABLES  
FRUIT OF THE DAY

3

## FRIDAY

CRISP LETTUCE SALAD  
BAKED SALMON CUBES WITH  
PROVENCAL SAUCE  
GREEN BEANS WITH GARLIC  
WHITE RICE

CHEESE

4

TOMATO SALAD WITH VINAIGRETTE  
OVEN-BROWN CHICKEN  
GREEN BEANS SAUTÉED IN GARLIC  
BUTTER PENNE  
YAOURT

7

CARROT AND CELERY STICKS  
HOMEMADE BEEF BURGER  
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY  
FRUIT OF THE DAY

8

CUCUMBER, RADISH AND FETA SALAD  
CANTONNAIS VEGETARIAN RICE  
FRUIT OF THE DAY  
CHEESE

9

CAESAR SALAD  
MAC AND CHEESE  
BUTTERED PEAS  
FRUIT OF THE DAY

10

BEET SALAD  
BREADED FISH FILLET WITH TARTAR  
SAUCE  
GRATIN DAUPHINOIS  
STEAMED CARROTS AND BROCCOLI  
HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE

11



14

CUCUMBER AND CELERY STICK  
PENNE BOLOGNESE  
FRUIT OF THE DAY

15

CÉSAR SALAD  
RICE WITH VEGETABLES  
YOGURT

16

TOMATO SALAD WITH VINAIGRETTE  
CHEESE RAVIOLI WITH TOMATO AND  
BELL PEPPER SAUCE  
FRUIT OF THE DAY

17

GREEN BEAN SALAD, OLIVE OIL, LEMON  
FISH BURGER,  
ROASTED SWEET POTATOES WITH  
ROSEMARY  
CHEESE

18

SALAD OF THE DAY  
CHICKEN BREAST CUBES IN OLIVE  
SAUCE  
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY  
STEAMED CARROTS AND BROCCOLI

FRUIT OF THE DAY

21

CUCUMBERS WITH YOGHURT  
BRAISED BEEF WITH VEGETABLES  
WHITE RICE  
CHEESE

22

CRISP LETTUCE SALAD  
CHICKEN SANDWICH  
FRUIT OF THE DAY

23

BEET SALAD, VINAIGRETTE  
LASAGNE BOLOGNAISE MAISON AU  
BOEUF  
YOGURT

24

GRATED VEGETABLE SALAD  
BAKED FISH FILLET WITH VEGETABLES  
AND LEMON  
BUTTERED COQUILLETES  
HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE

25

CAESAR SALAD  
HOMEMADE BREADED CHICKEN STICKS,  
PEAS,  
POTATO MOUSSELINE  
YOGURT

28

CUCUMBERS WITH YOGURT  
HOMEMADE BEEF MEATBALLS WITH  
TOMATO BASIL SAUCE  
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY

FRUIT OF THE DAY

29

CUCUMBER AND CARROT STICKS  
VEGETARIAN FRIED RICE  
CHEESE

30

BEET AND CRANBERRY SALAD  
PENNE WITH PARMESAN CREAM SAUCE  
GREEN BEANS SAUTÉED IN GARLIC  
FRUIT OF THE DAY

31

