



MEILLEUR DANS L'ASSIETTE  
MEILLEUR POUR LA PLANÈTE

# Semaine du 8 au 14 octobre



Fait dans  
nos cuisines

Les menus sont consultables sur [www.fondationseltzer.fr/restauration](http://www.fondationseltzer.fr/restauration)

Tous nos plats sont confectionnés dans nos cuisines sauf indications particulières\*.

Il est possible que certains plats proposés au menu ne soient plus disponibles en fin de service.

Un repas complet est toutefois garanti jusqu'à la fermeture du self.








## MIDI

## SOIR



Lundi  
8  
octobre




Salade thon pacifique (riz ) / Velouté de  
potimarron  / Salade verte  
Oreilles d'âne aux épinards et fromage de chèvre /  
Plat du jour  
Bleu / Petit suisse / Yaourt   
Salade de fruits frais



Salade verte  
Potage de légumes  
Filet de poisson sauce curry  
Pommes pécheur   
Fromage blanc / Petit  
suisse / Yaourt   
Kiwi


Mardi  
9  
octobre

Crudités variées (carottes ) / Salade   
mimosa / Salade verte  
Chicken burger maison  
Galette de pommes de terre\*  
Yaourt aux fruits du Champsaur   
Fruit 


Salade verte  
Potage de légumes  
Jambon blanc cornichon  
Blettes gratinées au jus  
Fromage blanc / Petit  
suisse / Yaourt   
Compote de poire\*

Mercredi  
10  
octobre

Radis beurre / Macédoine mousseline  
Salade verte  
Caillette  / Plat du jour  
Polenta   
Edam / Fromage blanc  
Fruit

Salade verte  
Potage de légumes  
Dindonneaux sauce blanche  
Champignons sautés  
Fromage blanc / Petit  
suisse / Yaourt   
Poire

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local ou des régions voisines

 Poisson frais du jour

La viande bovine est certifiée d'origine française (VBF) ou Union européenne.


Toutes les recettes contenant de l'huile d'olive sont cuisinées à base d'huile d'olive issue de l'agriculture biologique.


L'équipe de restauration vous souhaite un bon appétit.




Jeudi  
11  
octobre

Soupe de concombre à la menthe fraîche / Céleri  
rémoulade / Salade verte


Tajine de d'agneau  /  
Plat du jour

Semoule de couscous 

Kiri / Yaourt 



Pomme au four  vanille cannelle



Salade verte  
Potage de légumes

Hachés de boeuf   
aux courgettes

Fromage blanc / Petit suisse  
/ Yaourt  
Raisin

Vendredi  
12  
octobre

Salade col Agnel au bleu  / Salade  
maïs  carotte / Salade verte


Parmentier de poisson du moment  / Plat du  
jour (Purée de pommes de terre )

Choux romanesco


Saint Nectaire  / Yaourt 

Muffin chocolat (farine de pois chiche )

Salade verte  
Potage de légumes  
Omelette aux fines herbes  
Poêlée campagnarde

Fromage blanc / Petit  
suisse / Yaourt   
Banane


Samedi  
13  
octobre


Taboulé à l'orientale ( semoule ) / Salade Yam  
Yam / Salade verte

Poulet rôti / Plat du jour  
Epinards à la crème

Cantal  / Yaourt   
Fruit 


Salade verte  
Potage de légumes


Tarte aux poireaux\*  
Blé créole 

Yaourt aromatisé  
/ Yaourt   
Prune

Dimanche  
14  
octobre

Pâté en croûte / Salade Africaine  
/ Salade verte


Sauté d'agneau  miel et carottes / Plat du jour  
Courgettes sautées

Gouda / Yaourt   
Fruit

Bavarois à la framboise\*

Salade verte  
Potage de légumes

Rosbeef  
Purée de pois cassés

Fromage blanc / Petit  
suisse / Yaourt   
Ananas au sirop\*

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local ou des régions voisines

 Poisson frais du jour

La viande bovine est certifiée d'origine française (VBF) ou Union européenne.

Toutes les recettes contenant de l'huile d'olive sont cuisinées à base d'huile d'olive issue de l'agriculture biologique.

L'équipe de restauration vous souhaite un bon appétit.