



MEILLEUR DANS L'ASSIETTE
MEILLEUR POUR LA PLANÈTE

Semaine du 7 au 13 octobre 2019



Les menus sont consultables sur 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.



À l'occasion de la semaine du goût, l'équipe de restauration vous propose de découvrir des pains spéciaux : aux céréales, au pavot, aux olives...

MIDI

SOIR

Lundi
7
octobre

Tomate houmous lentilles corail / Terrine printanière / Salade verte
Lasagne de bœuf  / Plat du jour
Chèvre / Yaourt 
Fruit 
 Pain aux céréales

Salade verte
Potage de légumes
Paupiette de poisson au citron
Epinards hachée à la crème
Fromage blanc / Emmental
Yaourt  / Prune

Mardi
8
octobre



Salade tomate - thon / Haricots verts
Salade verte
Fajitas / Plat du jour
Semoule de couscous 
Saint Moret / Faisselle / Yaourt 
Fruit
 Pain 

Salade verte
Potage de légumes
Longe de porc 
Haricots verts Lyonnaise
Camembert / Yaourt 
Poire au sirop*

Mercredi
9
octobre

Pamplemousse / Fonds d'artichauts
Salade verte
Rognons à l'échalotte / Plat du jour
Polenta 
Edam / fromage blanc / Yaourt 
Fruit 
 Pain au pavot

Salade verte
Potage de légumes
Tarte au thon
Carottes persillées
Gouda / 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
10
octobre



Salade poulet-nouilles Chinoises
Carottes râpées / Salade verte 
Porc au caramel  / Plat du jour
Légumes Wok
Boursin aux herbes / Yaourt 
Dessert chocolat-farine de pois chiches 
 Pain 

Salade verte
Potage de légumes
Cuisse de poulet
Lentilles ménagère
Faisselle / Babybel / Yaourt 
Prunes

Vendredi
11
octobre

Potage pois cassés / Tomate féta / Salade verte
Colin sauce à l'ail / Plat du jour
Pommes grenailles 
Saint Nectaire  / Petit suisse / Yaourt 
Fruit
 Pain aux olives

Salade verte
Potage de légumes
Tortilla  aux oignons
Aubergines à l'italienne
Fromage blanc / Chèvre
/ Yaourt 
Mousse au chocolat*

Samedi
12
octobre

Tatziki / Pâté de campagne* / Salade verte
Paupiette de veau / Plat du jour
Coquillettes au beurre 
Cantal  / Yaourt 
Fruit

Salade verte
Potage de légumes
Feuilleté au fromage
Blettes en persillade
Petit suisse / St paulin
Yaourt 
Pomme 

Dimanche
13
octobre

Farfalles  tapenade / Courgettes à la Grecque
Salade verte
Cuisse de pintade aux petits oignons / Plat du jour
Poêlée forestière
Bleu / Fromage Blanc / Yaourt 
Dessert frais vanille framboise

Salade verte
Potage de légumes
Merlu grillé à la ciboulette
Blé façon risotto 
Carré frais / 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.