



RESTAURANT MUNICIPAL D'INGRÉ - MAI 2023

A.L.S.H.				
lundi 1 mai 2023	mardi 2 mai 2023	mercredi 3 mai 2023	jeudi 4 mai 2023	vendredi 5 mai 2023
1er MAI	Crêpe au fromage Colin d'Alaska enrobé corn-flakes MSC Frites Comté à la coupe AOC Ramequin compote de poires BIO	Salade de pommes de terre Sauté de Bœuf VBF Courgettes provençales BIO Yaourt nature BIO Kiwi BIO	Salade Italienne Mache, Tomates, Mozzarella, Olives, pesto Cannelloni Parmesan Ramequin de panna cotta	Salade de cœurs de palmier Omelette BIO Carottes BIO vichy Gouda à la coupe Pomelos
lundi 8 mai 2023	mardi 9 mai 2023	mercredi 10 mai 2023	jeudi 11 mai 2023	vendredi 12 mai 2023
8 MAI	Salade de pommes de terre Schweinsbraten Rôti de porc braisé Chou de choucroute Petit suisse Nature BIO Nid d'abeilles	Taboulé maison BIO Tarte aux légumes et fromage Carottes persillées BIO Yaourt mixé aux fruits BIO Pomme BIO	Melon Haut de cuisse de poulet BIO Lentilles BIO Saint Nectaire AOP à la coupe Ramequin entremet caramel BIO	Céleri rémoulade Poisson frais du jour MSC (suivant arrivage) Blé BIO à l'étuvé Saint Paulin BIO à la coupe Banane BIO
lundi 15 mai 2023	mardi 16 mai 2023	mercredi 17 mai 2023	jeudi 18 mai 2023	vendredi 19 mai 2023
Brisures de chou fleur BIO vinaigrette Steak Fromagé Pommes de terre vapeur Coulommiers BIO à la coupe Ramequin de salade de 4 fruits BIO	Salade Rodenbach Endives, Noix, Pommes Moules frites Yaourt lait entier BIO Pot de crème spéculoos	Œuf dur mayonnaise Poulet rôti LB Tomates à la provençale Camembert à la coupe AOP Clafoutis cerises	ASCENSION	ASCENSION
lundi 22 mai 2023	mardi 23 mai 2023	mercredi 24 mai 2023	jeudi 25 mai 2023	vendredi 26 mai 2023
Salade de Grao Salade verte, Tomates, Pois chiches, Poivron, Oignons, Olives, Vinaigre de xérex Calamards à la portugaise Beignet, Sauce tomate Haricots verts persillés BIO Petit suisse aux fruits BIO Abricots BIO	Salade américaine (scarole, maïs, carotte, chou rouge) Pané de blé à l'emmental & épinards Haricots verts persillés BIO Emmental à la coupe BIO Ramequin d'entremet citron	Pastèque Curry d'agneau Riz BIO créole Cantal AOP à la coupe Fraises au sucre (sous réserve d'arrivage)	Crêpe au fromage Filet de colin sauce moutarde Carottes vichy BIO Chaurce à la coupe AOP Ananas frais	Velouté de bisque de homard Salade de pommes de terre Côte de porc VPF charcutière (Escalope de dinde) Navets persillés Cantal à la coupe AOC Iles flottantes
lundi 29 mai 2023	mardi 30 mai 2023	mercredi 31 mai 2023	jeudi 1 juin 2023	vendredi 2 juin 2023
PENTECÔTE	Radis roses & son beurre demi-sel Fajitas émincé de dinde façon kébab Stick mayo et ketchup Pommes frites Yaourt Nature BIO Ramequin de compote de pommes BIO	Salade de farfalles BIO jambons et olives Poisson meunière / citron MSC Courgettes BIO sautées Comté AOP à la coupe Pomme BIO	Melon Bœuf aux olives VBF Pennes Rigate BIO Yaourt brassé banane BIO Ramequin d'entremet chocolat BIO	Concombres ciboulette BIO Semoule BIO légumes couscous aux raisins Couteron BIO Abricots

Sylvain PONCET
Responsable de la Restauration Municipale

Menu validé par une diététicienne suivant les recommandations du GEMRCN *

Le responsable peut être amené à modifier les menus.

* GEMRCN : Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition