



SEMAINE DU 6 AU 12 OCTOBRE, LE CHEF VOUS PROPOSE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER						
Carottes râpées 	Terrine de la Ferme de Ressins 	Betteraves vinaigrette à la moutarde ancienne	Céleri rémoulade 	Feuilleté au fromage	Pizza du chef 	Batavia vinaigrette à l'ail et persil frais 
Omelette à la provenç 	Sauté de volaille fraîche des Dombes 	Saucisses liasse de la Ferme de Ressins 	Mijoté de bœuf charolais 	Gratin de poisson maison 	Rôti de veau Charolais sauce crème 	Petit salé aux lentilles maison 
Pommes vapeur BIO 	Riz créole	Rapée de pommes de terre 	Haricots verts	Brocolis braisés 	Tomates rôties 	
Poêlée de courgettes fraîches 	Tomates au four 	Épinards à la crème	Semoule	Purée de pomme de terre maison 	Spaghetti	Carottes fraîches 
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Crumble maison 	Salade de fruits	Fruit frais	Brownie 	Crème dessert	Fruit frais	Paris-Brest
DÎNER						
Soupe du jour 	Soupe du jour 	Soupe du jour 	Bouillon aux vermicelles	Soupe du jour 	Soupe du jour 	Bouillon aux vermicelles
Quiche lorraine 	Bouchée à la reine 	Salade composée 	Jambon à la Russe	Salade de riz sardines, tomates, maïs 	Quiche chèvre épinards maison 	Gratin de blettes sauce Mornay 
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fruit frais	Abricot au sirop et cannelle	Compote de fruits	Fruit frais	Ananas flambé au rhum 	Flan vanille 	Fruit frais
	Produit locaux 	Le produit maison 	La sélection du chef 	Produit Bio 	Produit frais 	

Les menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des régimes ou contre-indications médicales.

Toute l'équipe alTERRe native vous souhaite un bon appétit !



SEMAINE DU 13 AU 19 OCTOBRE, LE CHEF VOUS PROPOSE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER						
Pâté de tête de la Ferme de Ressins 	Coleslaw frais 	Feuilleté aux oignons 	Pomelo au sucre 	Salade verte BIO et maïs (séparé) 	Salade composée	Rillettes de sardines maison 
Sauté de veau sauce moutarde 	Pâtes à la bolognaise maison 	Cuisse de poulet des Dombes au citron 	Rôti de porc de la Ferme de Ressins 	Filet de poisson en papillote, sauce maison 	Saucisse fumée 	Braisé de bœuf charolais 
Pommes de terre rissolées 		Poêlée de légumes frais 	Polenta crémeuse 	Petits pois	Tomates provençales 	Pommes boulangères 
Fondue de poireaux frais 	Chou fleur en persillade 	Boulgour	Ratatouille maison 	Carottes fraîches sautées 	Haricots blancs à la tomate	Haricots verts à l'ail
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fruit frais	Crumble pomme et mangue 	Salade de fruits	Tarte aux pommes maison 	Crème dessert au chocolat 	Fruit frais	Vacherin
DÎNER						
Bouillon aux vermicelles	Soupe du jour 	Bouillon aux vermicelles 	Soupe du jour 	Soupe du jour 	Soupe du jour 	Soupe du jour 
Salade d'endives aux œufs durs et noix 	Harengs pommes à l'huile 	Poireaux au jambon 	Gratin de coquillettes sauce béchamel 	Tarte aux fromages maison 	Flan de carottes mayonnaise 	Croque-Monsieur et salade 
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Compote de fruits	Œufs au lait 	Fruit frais	Mousse spéculoos maison 	Pomme au four 	Riz au lait maison 	Fruits au sirop
	Produit locaux 	Le produit maison 	La sélection du chef 	Produit Bio 	Produit frais 	

Les menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des régimes ou contre-indications médicales.

Toute l'équipe alTERnative vous souhaite un bon appétit !



SEMAINE DU 20 AU 26 OCTOBRE LE CHEF VOUS PROPOSE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER						
Œuf mayonnaise	Chou rouge vinaigrette	Salade de betteraves	Batavia vinaigrette	Tomates feta	Poireaux en vinaigrette	Salade composée
Poulet rôti des Dombes	Rôti de bœuf Charolais	Effiloché de porc de la Ferme	Steak haché, sauce échalote maison	Filet de poisson frais selon arrivage	Poulet des Dombes à la crème	Pot-au-feu maison
Purée de pois cassés	Épinards béchamel	Boulgour	Frites	Farfalle au beurre	Riz pilaf	Pommes de terre et légumes du pot
Côte de blettes tomates	Écrasé de pommes de terre maison	Chou frais braisé	Haricots verts	Endives braisées	Poêlée de brocolis et champignons	
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fruit frais	Tarte aux poires et amandes	Ananas frais	Crème caramel maison	Entremets chocolat spéculoos	Fruit frais	Tarte au citron maison
DÎNER						
Soupe du jour	Bouillon de légumes aux vermicelles	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	Bouillon du pot, croûtons, fromage râpé
Tourte aux champignons	Poêlée de choux de Bruxelles aux lardons	Pâtes sauce au fromage et parmesan	Quenelles à la sauce tomate	Gratin pommes de terre courgettes mozzarella	Petits pois à la française	Clafoutis aux légumes et cumin
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Panna cotta maison	Fruit frais	Compote de fruits	Salade de fruits	Fruit frais	Pêche au sirop à la menthe	Fruit frais
	Produit locaux	Le produit maison	La sélection du chef	Produit Bio	Produit frais	

Les menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des régimes ou contre-indications médicales.

Toute l'équipe al**TER**renative vous souhaite un bon appétit !



SEMAINE DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE , LE CHEF VOUS PROPOSE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Repas marocain						
DEJEUNER						
Carottes râpées à l'ail	Salade de museau	Brick marocaine aux crevettes	Salade de lentilles	Salade verte vinaigrette	Saucisson sec de la Ferme de Ressins	Salade de haricots verts aux oignons rouges
Chipolatas de la Ferme de Ressins	Filet de poisson, sauce curry maison	Tajine bœuf et agneau aux abricot	Escalope de volaille grillée, jus aux oignons	Persillade d'encornets	Lasagnes au saumon et poireaux	Tête de veau, sauce gribiche maison
Pommes rôsti	Lentilles	Légumes couscous aux pois chiches	Pâtes, sauce forestière maison	Frites		Navets braisés
Chou braisé	Potimarron gratiné	Semoule	Haricots beurre	Légumes frais sautés		Pommes vapeur
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Mousse au chocolat maison	Crème au café	Salade d'orange et épices	Poire façon Belle-Hélène	Fruits frais	Flan pâtissier	Chou chantilly
DÎNER						
Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	Bouillon aux vermicelles	Soupe du jour	Soupe du jour	Bouillon aux vermicelles
Flamiche aux poireaux maison	Pâtes à la carbonara	Pommes de terre au sarasson maison	Épinards à la crème, œufs durs et emmental	Flan de chou-fleur au fromage	Riz cantonais maison	Chou farci au jus corsé
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fruit frais	Fruit frais	Compote de fruits	Liégeois à la vanille	Semoule au lait maison	Fruit frais	Compote de fruits
	Produit locaux	Le produit maison	La sélection du chef	Produit Bio	Produit frais	

Les menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des régimes ou contre-indications médicales.

Toute l'équipe al**TERRE**native vous souhaite un bon appétit !