Syndicat intercommunal de restauration collective de Ruelle-sur-Touvre et de l'Isle d'Espagnac

Octobre 2026

Menus « Séniors (sans sels ni sucres ajoutés) »

Lundi 28 Sept. 2026	Mardi 29 Sept. 2026	Mercredi 30 Sept. 2026	Jeudi 1 Oct. 2026	Vendredi 2 Oct. 2026	Samedi 3 Oct. 2026	Dimanche 4 Oct. 2026
Carottes râpées vinaigrette sans sel Cuisse de poulet rôti sans sel ajouté Haricots verts Fromage sans sel Banane Pain	Concombre vinaigrette sans sel Filet de poisson en sauce sans sel ajouté Semoule Faisselle nature Dés de fruits au sirop léger Pain	Segments de pamplemousse sans sucre ajouté Sauté de porc sans sel ajouté Lentilles sans sel ajouté Yaourt nature Raisin Pain	Tomates en salade vinaigrette sans sel Filet mignon de porc au jus aillé sans sel ajouté Brocolis et pommes de terre béchamel sans sel ajouté Fromage sans sel Fromage blanc nature Pain	Oeuf dur et beurre Rôti de boeuf au jus sans sel ajouté Pâtes sans sel ajouté Fromage blanc nature Pomme Pain	Salade de pommes de terre et poisson sans sel ajouté Endives roulées au jambon pauvre en sel et béchamel sans sel ajouté Faisselle nature Fruit cru Pain	Mesclun aux foies de volaille sans sel Sauté de veau Marengo sans sel ajouté Et sa garniture de légumes Fromage sans sel Pâtisserie maison sans sucre ajouté Pain
Lundi 5 Oct. 2026	**Mardi 6 Oct. 2026**	**Mercredi 7 Oct. 2026**	**Jeudi 8 Oct. 2026**	**Vendredi 9 Oct. 2026**	**Samedi 10 Oct. 2026**	**Dimanche 11 Oct. 2026**
Carottes et choux blancs râpés vinaigrette sans sel ajouté Suprême de pintade au cidre sans sel ajouté Pommes de terre vapeur maison Fromage sans sel Raisin Pain	Dés de betterave rouge sauce au fromage blanc sans sel ajouté Rôti de porc au jus sans sel ajouté Haricots blancs Fromage blanc nature Fruit cru Pain	Taboulé aux graines de chanvre alimentaire Cuisse de poulet rôti sans sel ajouté Butternut braisé Yaourt nature Pomme Pain	Tomates au basilic vinaigrette sans sel ajouté Poisson à la norvégienne sans sel ajouté Fondue de poireaux Gervita nature Cake sans sucre ajouté Pain	Macédoine vinaigrette sans sel Blanquette de dinde sans sel ajouté Riz aux petits légumes sans sel ajouté Fromage sans sel Petits suisses nature Pain	Oeuf dur et beurre Poisson blanc sauce tomate sans sel ajouté Légumes du soleil Faisselle nature Pâtisserie limitée en sucre Pain	Chou fleur vinaigrette sans sel Tajine de veau aux épices Semoule Fromage sans sel Ananas Pain
Lundi 12 Oct. 2026	**Mardi 13 Oct. 2026**	**Mercredi 14 Oct. 2026**	**Jeudi 15 Oct. 2026**	**Vendredi 16 Oct. 2026**	**Samedi 17 Oct. 2026**	**Dimanche 18 Oct. 2026**
Avocat Mafé de poulet sans sel ajouté Riz Fromage blanc nature Salade d'oranges à la fleur d'oranger et cannelle Pain	Salade grecque sans sel ajouté Moussaka au boeuf sans sel ajouté Fromage sans sel Pâtisserie limitée en sucre Pain	Tarte aux poireaux sans sel ajouté Sauté de volaille au curry sans sel ajouté Nouilles asiatiques sans sel ajouté Gervita nature Dés de fruits au sirop léger Pain	Salade de courgettes marinées au sésame et citron vert Filet de poisson meunière Purée de patate douce sans sel ajouté Yaourt nature Biscuit à l'avoine Pain	Bâtonnets de concombres et carottes sauce au fromage frais Emincé de boeuf Pommes de terre sautées sans sel Faisselle nature Pâtisserie limitée en sucre Pain	Terrine de poisson sauce au fromage blanc sans sel ajouté Sauté de porc Céleri braisé Fromage sans sel Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain	Fond d'artichaut vinaigrette sans sel Cuisse de lapin en sauce sans sel Pommes de terre vapeur persillées Fromage blanc nature Pain
Lundi 19 Oct. 2026	**Mardi 20 Oct. 2026**	**Mercredi 21 Oct. 2026**	**Jeudi 22 Oct. 2026**	**Vendredi 23 Oct. 2026**	**Samedi 24 Oct. 2026**	**Dimanche 25 Oct. 2026**
Salade de pâtes vinaigrette sans sel Rôti de veau sauce champignon sans sel ajouté Brocolis Fromage sans sel Poire Pain	Oeuf dur et beurre Filet de colin sauce à l'oseille sans sel ajouté Quinoa gourmand Petits suisses nature Fruit cru Pain	Tomates en salade vinaigrette sans sel Pavé de dinde sauce curry sans sel ajouté Epinards à la crème Yaourt nature Pâtisserie maison sans sucre ajouté Pain	Batavia et tomates cerises Omelette maison sans sel ajouté Pommes de terre sautées sans sel Faisselle nature Compote sans sucre ajouté Pain	Salade de blé aux dés de fromage pauvre en sel vinaigrette sans sel Sauté de poulet sans sel ajouté Petits pois Fromage sans sel Prune Pain	Mâche, tomates cerises et oeuf dur vinaigrette sans sel Langue de boeuf en sauce sans sel ajouté Haricots verts persillés Gervita nature Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain	Champignons à la grecque sans sel Rôti de porc au jus sans sel ajouté Pommes de terre grenaille sans sel ajouté Fromage sans sel Raisin Pain
Lundi 26 Oct. 2026	**Mardi 27 Oct. 2026**	**Mercredi 28 Oct. 2026**	**Jeudi 29 Oct. 2026**	**Vendredi 30 Oct. 2026**	**Samedi 31 Oct. 2026**	**Dimanche 1 Nov. 2026**

SIRC: établissement bio engagé niveau 2 - Allergènes, valeurs nutritives, provenances des viandes, changements de dernière heure...: infos sur cuisinecentralevillement.fr

Syndicat intercommunal de restauration collective de Ruelle-sur-Touvre et de l'Isle d'Espagnac

Octobre 2026

Menus « Séniors (sans sels ni sucres ajoutés) »

Rillettes de poisson blanc sans sel ajouté Emincé de dinde au curry sans sel ajouté Riz sans sel ajouté Yaourt nature Poire Pain	Taboulé sans sel ajouté Poisson meunière et citron Chou fleur braisé Fromage sans sel Pomme Pain	Radis, beurre Pâtes bolognaise au boeuf sans sel ajouté Salade verte Petits suisses nature Prune Pain	Céleri râpé sauce au fromage blanc sans sel Blanquette de veau sans sel ajouté Duo de carottes persillées Fromage sans sel Cake sans sucre ajouté Pain	Velouté de butternut sans sel ajouté Aiguillettes de canard en sauce sans sel ajouté Purée de patate douce sans sel ajouté Fromage blanc nature Et framboises Pain	Velouté de butternut sans sel ajouté Oeuf dur et beurre Dos de cabillaud en sauce sans sel ajouté Brocolis Yaourt nature Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain	**Jour férié** Velouté de butternut sans sel ajouté Segments de pamplemousse sans sucre ajouté Sauté de porc sans sel ajouté Haricots blancs Faisselle nature Ananas Pain

SIRC: établissement bio engagé niveau 2 - Allergènes, valeurs nutritives, provenances des viandes, changements de dernière heure...: infos sur cuisinecentralevillement.fr