



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 05/10/2020 au 09/10/2020

**Légende:** 🌞 Produit de saison | 🇫🇷 Régional | 🐟 Poisson MSC pêche durable | 🌿 Bio |

| 1 - OFANTS  | 2 - PETIOTS   | 3-BABRES   |
|---|---|--|
| <p>lun</p> <p>Pomelos 🌞<br/>Aiguillette de poulet 🇫🇷 - Sauce façon Milanaise<br/><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - Sauce façon Milanaise<br/>Petits pois - Riz Bio 🌿<br/>Fromage frais à tartiner<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p> | <p>lun</p> <p>Aiguillette de poulet 🇫🇷 - Sauce façon Milanaise<br/><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - Sauce façon Milanaise<br/>Purée moulinée de petits pois - Riz Bio 🌿<br/>Fromage frais à tartiner<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p> | <p>lun</p> <p>Mixé de poulet<br/><b>dont</b> Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🌿 - Purée lisse de petits pois<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p>       |
| <p>mar</p> <p>Salade de perles de pâtes, maïs et mimolette - Sauce salade<br/>Aiguillette de colin 🐟 - Sauce au basilic<br/>Semoule Bio 🌿 - Carottes vapeur<br/>Camembert Bio 🌿<br/>Fruit de saison</p>                                   | <p>mar</p> <p>Aiguillette de colin 🐟 - Sauce au basilic<br/>Purée moulinée de carottes - Semoule Bio 🌿<br/>Camembert Bio 🌿<br/>Compote pomme Bio 🌿 🌞</p>  | <p>mar</p> <p>Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🌿 - Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio 🌿 🌞</p>  |
| <p>mer</p> <p>Endive émincée 🇫🇷 - Sauce salade ciboulette<br/>Emincé de bœuf 🇫🇷 - Sauce brune aux oignons<br/><b>dont</b> Omelette Bio 🌿<br/>Panais 🌞 - Riz Bio 🌿<br/>Edam Bio 🌿<br/>Compote pomme Bio prune 🌿 🌞</p>                      | <p>mer</p> <p>Emincé de bœuf 🇫🇷 - Sauce brune aux oignons<br/><b>dont</b> Omelette Bio 🌿<br/>Purée moulinée de panais 🌞 - Riz Bio 🌿<br/>Yaourt nature<br/>Compote pomme Bio prune 🌿 🌞</p>   | <p>mer</p> <p>Mixé de bœuf<br/><b>dont</b> Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🌿 - Purée lisse de panais 🌞<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio prune 🌿 🌞</p>             |
| <p>jeu</p> <p>Betteraves 🇫🇷 - Sauce salade<br/>Sauté de porc 🇫🇷 - Sauce au thym<br/><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - Sauce au thym<br/>Fondue de poireaux - Farfalles mini<br/>Fromage blanc nature 🇫🇷<br/>Fruit de saison</p>        | <p>jeu</p> <p>Sauté de porc 🇫🇷 - Sauce au thym<br/><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - Sauce au thym<br/>Purée moulinée de poireaux - Pépinettes nature<br/>Fromage blanc nature 🇫🇷<br/>Compote pomme Bio citron 🌿 🌞</p>                     | <p>jeu</p> <p>Mixé de porc<br/><b>dont</b> Mixé de saumon et lieu<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🌿 - Purée lisse de potiron 🇫🇷<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio citron 🌿 🌞</p> |
| <p>ven</p> <p>Salade façon coleslaw (chou blanc et carottes) 🌞 - Sauce salade<br/>Filet de hoki 🐟 - et bouillon de légumes<br/>Haricots verts persillés - Semoule Bio 🌿<br/>Bûchette au chèvre<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p>       | <p>ven</p> <p>Filet de hoki 🐟 - et bouillon de légumes<br/>Purée moulinée de haricots verts - Semoule Bio 🌿<br/>Bûchette au chèvre<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p>   | <p>ven</p> <p>Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🌿 - Purée lisse de haricots verts<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme banane Bio 🌿 🌞</p>                                   |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 05/10/2020 au 09/10/2020

**Légende:** 🌞 Produit de saison | 🏠 Régional | 🐟 Poisson MSC pêche durable | 🌿 Bio |

| A- GOÛTER 3 ÉLÉMENTS  | B- GOÛTER 2 ÉLÉMENTS                                   | C- GOÛTER 1 ÉLÉMENT              |
|---|--|----------------------------------|
| lun Fruit goûter - Pain au lait - Fromage blanc nature                    | lun Compote pomme Bio vanille 🌿 - Fromage blanc nature | lun Compote pomme Bio vanille 🌿  |
| mar Pain 5 céréales et fromage blanc - Yaourt nature - Confiture de poire | mar Compote pomme Bio 🌿 🌞 - Yaourt nature              | mar Compote pomme Bio 🌿 🌞        |
| mer Fruit goûter - Sablé de Retz - Suisse nature                          | mer Compote pomme Bio prune 🌿 🌞 - Suisse nature        | mer Compote pomme Bio prune 🌿 🌞  |
| jeu Compote pomme Bio citron 🌿 🌞 - Pain de campagne - Fromage             | jeu Compote pomme Bio citron 🌿 🌞 - Yaourt nature       | jeu Compote pomme Bio citron 🌿 🌞 |
| ven Fruit goûter - Fromage blanc nature - Cake à l'ananas                 | ven Compote pomme Bio poire 🌿 🌞 - Fromage blanc nature | ven Compote pomme Bio poire 🌿 🌞  |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 05/10/2020 au 09/10/2020

| Plats                              | Ingrédients   | Allergènes   |
|------------------------------------|---|--|
| Aiguillette de colin               | Colin d'Alaska  | Poisson et produits à base de poisson  |
| Aiguillette de poulet              | Aiguillette de poulet   |  |
| Betteraves                         | Betterave   |  |
| Bûchette au chèvre                 | Chèvre  | Lait et produits à base de lait  |
| Cake à l'ananas                    | Ananas, Beurre doux, Farine de blé, Huile, Levure chimique, Oeufs liquides entiers, Sucre semoule | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs |
| Camembert Bio                      | Camembert   | Lait et produits à base de lait  |
| Carottes vapeur                    | Carotte   |  |
| Compote pomme Bio                  | Pomme   |  |
| Compote pomme Bio citron           | Concentré de fruit, Pomme   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l                 |
| Compote pomme Bio poire            | Poire, Pomme  |  |
| Compote pomme Bio prune            | Pomme, Prune  |  |
| Compote pomme Bio vanille          | Arôme, Pomme  |  |
| Compote pomme banane Bio           | Banane, Pomme   |  |
| Confiture de poire                 | Poire, Sucre cristal  |  |
| Edam Bio                           | Edam  | Lait et produits à base de lait  |
| Emincé de bœuf                     | Emincé de Boeuf   |  |
| Endive émincée                     | Endive  |  |
| Farfalles mini                     | Farfalle  | Céréales contenant du gluten   |
| Filet de hoki                      | Hoki  | Poisson et produits à base de poisson  |
| Fondue de poireaux                 | Crème fraîche, Poireau  | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage                            | Emmental  | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage blanc nature               | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage blanc nature               | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage frais à tartiner           | Petit moulé   | Lait et produits à base de lait  |
| Fruit de saison                    | Pomme   |  |
| Fruit goûter                       | Pomme   |  |
| Haricots verts persillés           | Haricot vert  |  |
| Mixé de boeuf                      | Mixé de viande  |  |
| Mixé de colin                      | Mixé de Poisson   | Poisson et produits à base de poisson  |
| Mixé de porc                       | Mixé de viande  |  |
| Mixé de poulet                     | Mixé de viande  |  |
| Mixé de saumon et lieu             | Mixé de Poisson   | Poisson et produits à base de poisson  |
| Omelette Bio                       | Omelette  | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                               |
| Omelette Bio                       | Omelette  | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                               |
| Pain 5 céréales et fromage blanc   | Pain aux céréales   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                                  |
| Pain au lait                       | Pain au lait  | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs |
| Pain de campagne                   | Pain aux céréales   | Céréales contenant du gluten   |
| Panais                             | Panais  |  |
| Petits pois                        | Petit pois  |  |
| Pomelos                            | Pomelos   |  |
| Purée lisse de carottes            | Carotte   |  |
| Purée lisse de haricots verts      | Haricot vert  |  |
| Purée lisse de panais              | Panais  |  |
| Purée lisse de petits pois         | Petit pois  |  |
| Purée lisse de pommes de terre Bio | Pomme de terre  |  |
| Purée lisse de potiron             | Courge potiron  |  |
| Purée moulinée de carottes         | Carotte   |  |
| Purée moulinée de haricots verts   | Haricot vert  |  |
| Purée moulinée de panais           | Panais  |  |
| Purée moulinée de petits pois      | Petit pois  |  |
| Purée moulinée de poireaux         | Poireau   |  |
| Pépinettes nature                  | Pépinettes  | Céréales contenant du gluten   |



# COMMERCE M.A. Tom Pouce - Menus Du 05/10/2020 au 09/10/2020

| Plats  | Ingrédients   | Allergènes   |
|--|---|--|
| Riz Bio  | Huile, Riz indica   |  |
| Sablé de Retz                                  | Biscuit sablé   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Salade de perles de pâtes, maïs et mimolette   | Ciboulette, Maïs, Mimolette, Perles   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Salade façon coleslaw (chou blanc et carottes) | Carotte, Chou blanc   |  |
| Sauce au basilic                               | Basilic, Carotte, Creme fraiche, Échalote, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Sauce au thym                                  | Ail, Carotte, Farine de blé, Huile, Lait de vache, Oignon, Poireau, Thym                | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Sauce brune aux oignons                        | Carotte, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau                                   | Céréales contenant du gluten   |
| Sauce façon Milanaise                          | Ail, Carotte, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Persil, Poireau, Tomate              | Céréales contenant du gluten   |
| Sauce salade                                   | Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde, Poivre blanc                       | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde |
| Sauce salade ciboulette                        | Ciboulette, Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde, Poivre blanc           | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde |
| Sauté de porc                                  | Sauté de porc   |  |
| Semoule Bio                                    | Huile, Semoule de blé   | Céréales contenant du gluten   |
| Suisse nature                                  | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait  |
| Yaourt nature                                  | Yaourt nature   | Lait et produits à base de lait  |
| et bouillon de légumes                         | Carotte, Navet, Oignon, Poireau   |  |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 12/10/2020 au 16/10/2020

**Légende:** 🍷 Régional | 🐟 Poisson MSC pêche durable | 🌿 Bio | 🌞 Produit de saison | 🇫🇷 Origine France |

| 1 - OFANTS   | 2 - PETIOTS  | 3-BABRES  |
|--|--|---|
| <p>lun Céleri râpé 🍷 - Sauce salade au fromage blanc<br/>Sauté de boeuf 🍷 - Sauce façon bourguignon<br/><b>dont</b> Filet de hoki 🐟 - et bouillon de légumes<br/>Haricots beurre persillés - Pennes<br/>Bleu<br/>Compote pomme Bio 🌿 🌞</p> | <p>lun Sauté de boeuf 🍷 - Sauce façon bourguignon<br/><b>dont</b> Filet de hoki 🐟 - et bouillon de légumes<br/>Purée moulinée de haricots beurre - Pépinettes nature<br/>Yaourt nature<br/>Compote pomme Bio 🌿 🌞</p> | <p>lun Mixé de boeuf<br/><b>dont</b> Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🌿 🌞 - Purée lisse de haricots beurre<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio 🌿 🌞</p>      |
| <p>mar Velouté de potiron aux marrons 🌞<br/>Filet de cabillaud 🐟 - Sauce aux champignons<br/>Gratin de carottes, patates douces, pommes de terre au cumin 🌞<br/>Mimolette<br/>Clafoutis pomme Bio poire vanille 🌿 🌞</p>                    | <p>mar Filet de cabillaud 🐟 - Sauce aux champignons<br/>Purée moulinée de carottes - Pommes de terre écrasées nature 🍷<br/>Fromage blanc nature 🍷<br/>Compote pomme Bio poire 🌿 🌞</p>                                | <p>mar Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🌿 🌞 - Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio poire 🌿 🌞</p>   |
| <p>mer Chou rouge râpé 🌞 - Sauce salade à l'huile de colza<br/>Jambon blanc 🇫🇷 🍷<br/><b>dont</b> Fromage fondu à tartiner<br/>Julienne de légumes - Farfalles mini<br/>Fromage fondu à tartiner<br/>Compote Pomme Bio raisins secs 🌿</p>   | <p>mer Jambon blanc 🇫🇷 🍷<br/><b>dont</b> Oeuf dur Bio 🌿<br/>Purée moulinée de julienne de légumes - Pâtes alphabet nature<br/>Fromage fondu à tartiner<br/>Compote Pomme Bio raisins secs 🌿</p>                      | <p>mer Mixé de porc<br/><b>dont</b> Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🌿 🌞 - Purée lisse de carottes<br/>Compote Pomme Bio raisins secs 🌿</p>   |
| <p>jeu Carottes râpées - Sauce salade<br/>Filet de saumon 🐟 - Sauce à l'aneth<br/>Epinards hachés - Polenta<br/>Suisse nature<br/>Compote pomme Bio citron 🌿 🌞</p>   | <p>jeu Filet de saumon 🐟 - Sauce à l'aneth<br/>Purée moulinée d'épinards - Polenta<br/>Suisse nature<br/>Compote pomme Bio citron 🌿 🌞</p>  | <p>jeu Mixé de saumon et lieu<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🌿 🌞 - Purée lisse d'épinards<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio citron 🌿 🌞</p>                            |
| <p>ven Betteraves 🍷 - Sauce salade à la framboise<br/>Emincé de dinde 🇫🇷 🍷 - Sauce au paprika<br/><b>dont</b> Omelette Bio 🌿<br/>Haricots plats - Riz Bio 🌿<br/>Saint Paulin<br/>Fruit de saison</p>                                       | <p>ven Emincé de dinde 🇫🇷 🍷 - Sauce au paprika<br/><b>dont</b> Omelette Bio 🌿<br/>Purée moulinée de haricots plats - Riz Bio 🌿<br/>Yaourt nature<br/>Compote pomme Bio tilleul 🌿</p>                                 | <p>ven Mixé de dinde<br/><b>dont</b> Mixé de colin<br/>Purée lisse de pommes de terre Bio 🌿 🌞 - Purée lisse de haricots plats<br/><b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>Compote pomme Bio tilleul 🌿</p> |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 12/10/2020 au 16/10/2020

**Légende:** 🇫🇷 Régional | 🐟 Poisson MSC pêche durable | 🌿 Bio | 🌞 Produit de saison | 🇫🇷 Origine France |

| A- GOÛTER 3 ÉLÉMENTS   | B- GOÛTER 2 ÉLÉMENTS                                 | C- GOÛTER 1 ÉLÉMENT                  |
|--|--|--------------------------------------|
| lun Fruit goûter - Lait entier - Corn flakes   | lun Compote pomme Bio cannelle 🌿 - Yaourt nature     | lun Compote pomme Bio cannelle 🌿     |
| mar Fruit goûter - Pain 5 céréales et fromage blanc<br>Fromage blanc nature 🇫🇷 - , coulis de fruits rouges | mar Compote pomme Bio 🌿 🌞 - Fromage blanc nature 🇫🇷  | mar Compote pomme Bio 🌿 🌞            |
| mer Fruit goûter - Yaourt nature - Palet pur beurre  | mer Compote Pomme Bio raisins secs 🌿 - Yaourt nature | mer Compote Pomme Bio raisins secs 🌿 |
| jeu Fruit goûter - Pain de campagne - Fromage  | jeu Compote pomme Bio citron 🌿 🌞 - Yaourt nature     | jeu Compote pomme Bio citron 🌿 🌞     |
| ven Compote pomme Bio tilleul 🌿 - Semoule fine au lait au chocolat   | ven Compote pomme Bio tilleul 🌿 - Suisse nature      | ven Compote pomme Bio tilleul 🌿      |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 12/10/2020 au 16/10/2020

| Plats  | Ingrédients  | Allergènes   |
|--|--|--|
| , coulis de fruits rouges                                    | Eau du robinet, Salade de fruits, Sucre semoule  |  |
| Betteraves   | Betterave  |  |
| Bleu   | Bleu   | Lait et produits à base de lait  |
| Carottes râpées  | Carotte  |  |
| Chou rouge râpé  | Chou rouge   |  |
| Clafoutis pomme Bio poire vanille                            | Beurre doux, Farine de blé, Lait de vache, Oeufs liquides entiers, Poire, Pomme, Sucre semoule | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs |
| Compote Pomme Bio raisins secs                               | Pomme, Raisin  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l                 |
| Compote pomme Bio  | Pomme  |  |
| Compote pomme Bio cannelle                                   | Cannelle, Pomme  |  |
| Compote pomme Bio citron                                     | Concentré de fruit, Pomme  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l                 |
| Compote pomme Bio poire                                      | Poire, Pomme   |  |
| Compote pomme Bio tilleul                                    | Infusion, Pomme  |  |
| Corn flakes  | Céréales petit déjeuner  | Céréales contenant du gluten   |
| Céleri râpé  | Céleri   | Céleri et produits à base de céleri  |
| Emincé de dinde  | Emincé de dinde  |  |
| Epinards hachés  | Epinard  |  |
| Farfalles mini   | Farfalle   | Céréales contenant du gluten   |
| Filet de cabillaud   | Cabillaud  | Poisson et produits à base de poisson  |
| Filet de hoki  | Hoki   | Poisson et produits à base de poisson  |
| Filet de saumon  | Saumon   | Poisson et produits à base de poisson  |
| Fromage  | Emmental   | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage blanc nature   | Fromage Blanc  | Lait et produits à base de lait  |
| Fromage fondu à tartiner                                     | Vache qui rit  | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                               |
| Fruit de saison  | Pomme  |  |
| Fruit goûter   | Pomme  |  |
| Gratin de carottes, patates douces, pommes de terre au cumin | Carotte, Emmental, Patate douce, Pomme de terre  | Lait et produits à base de lait  |
| Haricots beurre persillés                                    | Haricot beurre   |  |
| Haricots plats   | Haricot plat   |  |
| Julienne de légumes  | Mélange de légumes   | Céleri et produits à base de céleri  |
| Lait entier  | Lait de vache  | Lait et produits à base de lait  |
| Mimolette  | Mimolette  | Lait et produits à base de lait  |
| Mixé de boeuf  | Mixé de viande   |  |
| Mixé de colin  | Mixé de Poisson  | Poisson et produits à base de poisson  |
| Mixé de dinde  | Mixé de viande   |  |
| Mixé de porc   | Mixé de viande   |  |
| Mixé de saumon et lieu                                       | Mixé de Poisson  | Poisson et produits à base de poisson  |
| Oeuf dur Bio   | Oeuf dur   | Oeuf et produits à base d'oeufs  |
| Omelette Bio   | Omelette   | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                               |
| Pain 5 céréales et fromage blanc                             | Pain aux céréales  | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                                  |
| Pain de campagne   | Pain aux céréales  | Céréales contenant du gluten   |
| Palet pur beurre   | Palet breton   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs |
| Pennes   | Penne  | Céréales contenant du gluten   |
| Polenta  | Beurre doux, Eau du robinet, Lait de vache, Semoule de maïs (polenta)                          | Lait et produits à base de lait  |
| Pommes de terre écrasées nature                              | Pomme de terre   |  |
| Purée lisse d'épinards                                       | Epinard  |  |
| Purée lisse de carottes                                      | Carotte  |  |
| Purée lisse de haricots beurre                               | Haricot beurre   |  |
| Purée lisse de haricots plats                                | Haricot plat   |  |





# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 12/10/2020 au 16/10/2020

| Plats                                 | Ingrédients   | Allergènes  |
|---------------------------------------|---|---|
| Purée lisse de pommes de terre Bio    | Pomme de terre  |   |
| Purée moulinée d'épinards             | Epinard   |   |
| Purée moulinée de carottes            | Carotte   |   |
| Purée moulinée de haricots beurre     | Haricot beurre  |   |
| Purée moulinée de haricots plats      | Haricot plat  |   |
| Purée moulinée de julienne de légumes | Mélange de légumes  | Céleri et produits à base de céleri   |
| Pâtes alphabet nature                 | Alphabet  | Céréales contenant du gluten  |
| Pépinettes nature                     | Pépinettes  | Céréales contenant du gluten  |
| Riz Bio                               | Huile, Riz indica   |   |
| Saint Paulin                          | Saint Paulin  | Lait et produits à base de lait   |
| Sauce au paprika                      | Ail, Carotte, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Paprika, Poireau, Poivron rouge, Tomate                | Céréales contenant du gluten  |
| Sauce aux champignons                 | Ail, Carotte, Champignon de Paris, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau, Sel fin                  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten              |
| Sauce façon bourguignon               | Ail, Carotte, Champignon de Paris, Farine de blé, Huile, Oignon, Poireau                                  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten              |
| Sauce salade                          | Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde, Poivre blanc   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde                                  |
| Sauce salade au fromage blanc         | Concentré de fruit, Eau du robinet, Fromage Blanc, Huile, Moutarde  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait, Moutarde |
| Sauce salade à l'huile de colza       | Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde                                  |
| Sauce salade à la framboise           | Concentré de fruit, Eau du robinet, Framboise, Huile, Moutarde  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde                                  |
| Sauce à l'aneth                       | Aneth, Carotte, Crème fraîche, Eau plate, Échalote, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau, Sel fin | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait   |
| Sauté de boeuf                        | Sauté de Boeuf  |   |
| Semoule fine au lait au chocolat      | Cacao, Lait de vache, Semoule de blé, Sucre semoule   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait   |
| Suisse nature                         | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait   |
| Velouté de potiron aux marrons        | Courge potiron, Crème fraîche, Marron, Pomme de terre   | Lait et produits à base de lait   |
| Yaourt nature                         | Yaourt nature   | Lait et produits à base de lait   |
| et bouillon de légumes                | Carotte, Navet, Oignon, Poireau   |   |





# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 28/09/2020 au 02/10/2020

**Légende:** Poisson MSC pêche durable | Produit de saison | Origine France | Bio | Régional |

| 1 - OFANTS   | 2 - PETIOTS  | 3-BABRES  |
|--|--|---|
| <p>Haricots beurre - Sauce salade à l'huile d'olive<br/>           Filet de hoki  - Sauce au curry<br/>           lun Purée de pommes de terre et fenouil <br/>           Crème de fromage frais curry<br/>           Fruit de saison</p>  | <p>Filet de hoki  - Sauce au curry<br/>           Purée de pommes de terre et fenouil <br/>           lun Fromage fondu à tartiner<br/>           Compote pomme Bio vanille </p>   | <p>Mixé de colin<br/>           Purée lisse de pommes de terre Bio    - Purée lisse de<br/>           lun fenouil <br/> <b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>           Compote pomme Bio vanille </p>                                     |
| <p>Salade de carottes et betteraves - Sauce salade échalotes<br/>           Bolognaise de boeuf, pépinettes et brunoise de légumes<br/>           mar <b>dont</b> Gratin de pépinettes et brunoise de légumes sauce<br/>           tomate<br/>           Fromage blanc nature<br/>           Fruit de saison</p> | <p>Egréné de boeuf - Sauce façon bolognaise<br/> <b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce façon bolognaise<br/>           mar Pépinettes - Purée moulinée de brunoise de légumes<br/>           Fromage blanc nature <br/>           Compote pomme Bio betterave </p> | <p>Mixé de boeuf<br/> <b>dont</b> Mixé de saumon et lieu<br/>           mar Purée lisse de pommes de terre Bio    - Purée lisse de<br/>           carottes<br/>           Compote pomme Bio betterave </p>                                    |
| <p>Avocat<br/>           Rôti de dinde  - Sauce forestière<br/> <b>dont</b> Oeuf dur - Sauce forestière<br/>           mer Gratin de chou romanesco - Semoule Bio <br/>           Camembert Bio <br/>           Compote pomme Bio poire  </p>  | <p>Egréné de dinde - Sauce forestière<br/> <b>dont</b> Oeuf dur - Sauce forestière<br/>           mer Purée moulinée de chou romanesco - Semoule Bio <br/>           Camembert Bio <br/>           Compote pomme Bio poire  </p>                                       | <p>Mixé de dinde<br/> <b>dont</b> Mixé de colin<br/>           mer Purée lisse de pommes de terre Bio    - Purée lisse de<br/>           chou romanesco<br/> <b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>           Compote pomme Bio poire  </p> |
| <p>Cake aux olives vertes<br/>           Sauté de veau  - Sauce façon marengo<br/> <b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce façon marengo<br/>           jeu Carottes vapeur - Boulghour<br/>           Edam Bio <br/>           Fruit de saison</p>  | <p>Sauté de veau  - Sauce façon marengo<br/> <b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce façon marengo<br/>           jeu Purée moulinée de carottes - Boulghour<br/>           Yaourt nature<br/>           Compote pomme Bio  </p>                                     | <p>Mixé de veau<br/> <b>dont</b> Mixé de colin<br/>           jeu Purée lisse de pommes de terre Bio    - Purée lisse de<br/>           carottes<br/>           Compote pomme Bio  </p>   |
| <p>Concombre  - Sauce salade à l'huile de colza<br/>           Chili sin carne (haricots rouges et maïs)<br/>           ven Riz Bio <br/>           Emmental<br/>           Compote pomme Bio raisin  </p>   | <p>Omelette Bio <br/>           ven Purée moulinée d'épinards - Riz Bio <br/>           Suisse nature<br/>           Compote pomme Bio raisin  </p>  | <p>Mixé de saumon et lieu<br/>           Purée lisse de pommes de terre Bio    - Purée lisse<br/>           ven d'épinards<br/> <b>dont</b> Purée lisse de carottes<br/>           Compote pomme Bio raisin  </p>                             |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 28/09/2020 au 02/10/2020

**Légende:** Poisson MSC pêche durable | Produit de saison | Origine France | Bio | Régional |

| A- GOÛTER 3 ÉLÉMENTS   | B- GOÛTER 2 ÉLÉMENTS  | C- GOÛTER 1 ÉLÉMENT                          |
|--|---|--|
| lun Compote <b>pomme banane Bio</b> - Yaourt brassé cassis Bio   - Madeleine               | lun Compote <b>pomme banane Bio</b> - Yaourt régional brassé nature | lun Compote <b>pomme banane Bio</b>          |
| mar Compote <b>pomme Bio</b> fleur d'oranger  - Pain 5 céréales et fromage blanc - Fromage | mar Compote <b>pomme Bio</b> fleur d'oranger  - Suisse nature       | mar Compote <b>pomme Bio</b> fleur d'oranger |
| mer Fruit goûter - Cake au chocolat - Yaourt nature  | mer Compote <b>pomme Bio</b> poire   - Yaourt nature                | mer Compote <b>pomme Bio</b> poire           |
| jeu Compote <b>pomme Bio</b> - Pain au lait Fromage blanc nature  - , coulis d'agrumes     | jeu Compote <b>pomme Bio</b> - Fromage blanc nature                 | jeu Compote <b>pomme Bio</b>                 |
| ven Fruit goûter - Corn flakes - Lait entier   | ven Compote <b>pomme Bio</b> poire   - Suisse nature                | ven Compote <b>pomme Bio</b> poire           |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 28/09/2020 au 02/10/2020

| Plats  | Ingrédients   | Allergènes  |
|--|---|---|
| , coulis d'agrumes                                       | Eau du robinet, Orange, Pomelos, Sucre semoule  |   |
| Aiguillette de colin                                     | Colin d'Alaska  | Poisson et produits à base de poisson   |
| Avocat   | Avocat  |   |
| Bolognaise de boeuf, pépinettes et brunoise de légumes   | Ail, Basilic, Egréné de Boeuf, Emmental, Farine de blé, Herbes de provence, Huile, Mélange de légumes, Oignon, Pépinettes, Tomate | Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Boulghour  | Boulghour   | Céréales contenant du gluten  |
| Cake au chocolat   | Beurre doux, Cacao, Farine de blé, Huile, Levure chimique, Oeufs liquides entiers, Sucre semoule                                  | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                                |
| Cake aux olives vertes                                   | Farine de blé, Huile, Lait de vache, Levure chimique, Oeufs liquides entiers, Olives vertes                                       | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs                                |
| Camembert Bio  | Camembert   | Lait et produits à base de lait   |
| Carottes vapeur  | Carotte   |   |
| Chili sin carne (haricots rouges et maïs)                | Ail, Emmental, Haricot rouge, Huile, Maïs, Oignon, Persil, Poivron rouge, Tomate  | Lait et produits à base de lait   |
| Compote pomme Bio  | Pomme   |   |
| Compote pomme Bio betterave                              | Betterave, Pomme  |   |
| Compote pomme Bio fleur d'oranger                        | Arôme, Pomme  |   |
| Compote pomme Bio poire                                  | Poire, Pomme  |   |
| Compote pomme Bio raisin                                 | Pomme, Raisin   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l  |
| Compote pomme Bio vanille                                | Arôme, Pomme  |   |
| Compote pomme banane Bio                                 | Banane, Pomme   |   |
| Concombre  | Concombre   |   |
| Corn flakes  | Céréales petit déjeuner   | Céréales contenant du gluten  |
| Crème de fromage frais curry                             | Crème de fromage  |   |
| Edam Bio   | Edam  | Lait et produits à base de lait   |
| Egréné de boeuf  | Egréné de Boeuf   |   |
| Egréné de dinde  | Dinde   |   |
| Emmental   | Emmental  | Lait et produits à base de lait   |
| Filet de hoki  | Hoki  | Poisson et produits à base de poisson   |
| Fromage  | Emmental  | Lait et produits à base de lait   |
| Fromage blanc nature                                     | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait   |
| Fromage blanc nature                                     | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait   |
| Fromage fondu à tartiner                                 | Vache qui rit   | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs  |
| Fruit de saison  | Pomme   |   |
| Fruit goûter   | Pomme   |   |
| Gratin de chou romanesco                                 | Chou Romanesco, Emmental  | Lait et produits à base de lait   |
| Gratin de pépinettes et brunoise de légumes sauce tomate | Ail, Basilic, Emmental, Farine de blé, Huile, Mélange de légumes, Oignon, Pépinettes, Tomate                                      | Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait                            |
| Haricots beurre  | Haricot beurre  |   |
| Lait entier  | Lait de vache   | Lait et produits à base de lait   |
| Madeleine  | Madeleine   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant |
| Mixé de boeuf  | Mixé de viande  |   |
| Mixé de colin  | Mixé de Poisson   | Poisson et produits à base de poisson   |
| Mixé de dinde  | Mixé de viande  |   |
| Mixé de saumon et lieu                                   | Mixé de Poisson   | Poisson et produits à base de poisson   |
| Mixé de veau   | Mixé de viande  |   |
| Oeuf dur   | Oeuf dur  | Oeuf et produits à base d'oeufs   |
| Omelette Bio   | Omelette  | Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs  |



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 28/09/2020 au 02/10/2020

| Plats                                 | Ingrédients   | Allergènes  |
|---------------------------------------|---|---|
| Pain 5 céréales et fromage blanc      | Pain aux céréales   | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait   |
| Pain au lait                          | Pain au lait  | Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs  |
| Purée de pommes de terre et fenouil   | Fenouil, Pomme de terre   |   |
| Purée lisse d'épinards                | Epinard   |   |
| Purée lisse de carottes               | Carotte   |   |
| Purée lisse de chou romanesco         | Chou Romanesco  |   |
| Purée lisse de fenouil                | Fenouil   |   |
| Purée lisse de pommes de terre Bio    | Pomme de terre  |   |
| Purée moulinée d'épinards             | Epinard   |   |
| Purée moulinée de brunoise de légumes | Mélange de légumes  | Céleri et produits à base de céleri   |
| Purée moulinée de carottes            | Carotte   |   |
| Purée moulinée de chou romanesco      | Chou Romanesco  |   |
| Pépinettes                            | Huile, Pépinettes   | Céréales contenant du gluten  |
| Riz Bio                               | Huile, Riz indica   |   |
| Rôti de dinde                         | Roti de dinde   |   |
| Salade de carottes et betteraves      | Betterave, Carotte  |   |
| Sauce au curry                        | Ail, Carotte, Creme fraiche, Curry, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau                  | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait     |
| Sauce façon bolognaise                | Ail, Basilic, Farine de blé, Huile, Oignon, Tomate  | Céréales contenant du gluten  |
| Sauce façon marengo                   | Ail, Champignon de Paris, Échalote, Farine de blé, Huile, Oignon, Olives vertes, Persil, Tomate   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten                                      |
| Sauce forestière                      | Ail, Carotte, Champignon de Paris, Estragon, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Persil, Poireau | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten |
| Sauce salade à l'huile d'olive        | Basilic, Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde                                      | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde  |
| Sauce salade à l'huile de colza       | Concentré de fruit, Eau du robinet, Huile, Moutarde   | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde  |
| Sauce salade échalotes                | Concentré de fruit, Eau du robinet, Échalote, Huile, Moutarde                                     | Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde  |
| Sauté de veau                         | Saute de veau   |   |
| Semoule Bio                           | Huile, Semoule de blé   | Céréales contenant du gluten  |
| Suisse nature                         | Fromage Blanc   | Lait et produits à base de lait   |
| Yaourt brassé cassis Bio              | Yaourt aromatisé  | Lait et produits à base de lait   |
| Yaourt nature                         | Yaourt nature   | Lait et produits à base de lait   |
| Yaourt régional brassé nature         | Yaourt nature   | Lait et produits à base de lait   |