



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 09/11/2020 au 13/11/2020

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

1 - OFANTS	2 - PETIOTS	3-BABRES
<p>Velouté de butternut</p> <p>Emincé de bœuf 🏠 - Sauce brune aux oignons</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - et bouillon de légumes</p> <p>lun Haricots verts persillés</p> <p>Coeur de blé</p> <p>Camembert Bio 🇫🇷</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Emincé de bœuf 🏠 - Sauce brune aux oignons</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin 🐟 - et bouillon de légumes</p> <p>Purée moulinée de haricots verts</p> <p>lun Perles de pâtes nature</p> <p>Camembert Bio 🇫🇷</p> <p>Compote pomme Bio poire 🇫🇷 🌟</p>	<p>Mixé de boeuf</p> <p><b>dont</b> Mixé de colin</p> <p>Purée lisse de haricots verts</p> <p>lun <b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>Purée lisse de pommes de terre Bio 🇫🇷 🇫🇷</p> <p>Compote pomme Bio poire 🇫🇷 🌟</p>
<p>Carottes râpées - Sauce salade à l'orange</p> <p>Filet de poulet 🇫🇷 - Sauce au paprika</p> <p><b>dont</b> Omelette Bio 🇫🇷</p> <p>mar Chou rouge 🌟</p> <p>Riz Bio jaune 🇫🇷</p> <p>Bleu</p> <p>Cake au kiwi</p>	<p>Filet de poulet 🇫🇷 - Sauce au paprika</p> <p><b>dont</b> Omelette Bio 🇫🇷</p> <p>mar Purée moulinée de chou rouge 🌟</p> <p>Riz Bio nature 🇫🇷</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Compote pomme banane Bio 🇫🇷 🌟</p>	<p>Mixé de poulet</p> <p><b>dont</b> Mixé de saumon et lieu</p> <p>Purée lisse de carottes</p> <p>mar Purée lisse de pommes de terre Bio 🏠 🇫🇷</p> <p>Compote pomme banane Bio 🇫🇷 🌟</p>
<p>Betteraves Bio 🇫🇷 - Sauce salade à la framboise</p> <p>Clafoutis aux carottes et pommes de terre</p> <p>jeu Carré de Liguail</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Clafoutis aux carottes et pommes de terre</p> <p>Carré de Liguail</p> <p>jeu Compote pomme Bio citron 🇫🇷 🌟</p>	<p>Mixé de porc</p> <p><b>dont</b> Mixé de colin</p> <p>Purée lisse de carottes</p> <p>jeu Purée lisse de pommes de terre Bio 🏠 🇫🇷</p> <p>Compote pomme Bio citron 🇫🇷 🌟</p>
<p>Panais râpé 🌟 - Sauce salade</p> <p>Aiguillette de colin 🐟 - Sauce citronnée</p> <p>ven Epinards à la crème</p> <p>Boulghour</p> <p>Edam Bio 🇫🇷</p> <p>Compote pomme Bio 🇫🇷 🌟</p>	<p>Aiguillette de colin 🐟 - Sauce citronnée</p> <p>Purée moulinée d'épinards</p> <p>ven Boulghour nature</p> <p>Fromage blanc nature 🏠</p> <p>Compote pomme Bio 🇫🇷 🌟</p>	<p>Mixé de saumon et lieu</p> <p>Purée lisse d'épinards</p> <p>ven <b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>Purée lisse de pommes de terre Bio 🏠 🇫🇷</p> <p>Compote pomme Bio 🇫🇷 🌟</p>



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 09/11/2020 au 13/11/2020

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

A- GOÛTER 3 ÉLÉMENTS	B- GOÛTER 2 ÉLÉMENTS	C- GOÛTER 1 ÉLÉMENT
lun Compote <b>pomme Bio</b> poire Fromage blanc nature Sablé de Retz	lun Compote <b>pomme Bio</b> poire Fromage blanc nature	lun Compote <b>pomme Bio</b> poire
mar Fruit goûter Lait entier Corn flakes	mar Compote <b>pomme Bio</b> vanille Suisse nature	mar Compote <b>pomme Bio</b> vanille
jeu Compote <b>pomme Bio</b> citron Yaourt brassé Bio à la myrtille <b>Cookie Bio</b> tout chocolat	jeu Compote <b>pomme Bio</b> citron Yaourt brassé nature Bio	jeu Compote <b>pomme Bio</b> citron
ven Fruit goûter Entremets vanille Pain 5 céréales et fromage blanc	ven Compote <b>pomme Bio</b> fleur d'oranger Yaourt nature	ven Compote <b>pomme Bio</b> fleur d'oranger



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 09/11/2020 au 13/11/2020

Plats	Ingrédients	Allergènes
Aiguillette de colin	Colin d'Alaska	Poisson et produits à base de poisson
Betteraves Bio	Betterave	
Bleu	Bleu	Lait et produits à base de lait
Boulghour	Boulghour	Céréales contenant du gluten
Boulghour nature	Boulghour	Céréales contenant du gluten
Cake au kiwi	Beurre doux, Farine de blé, Huile, Kiwi, 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 râpées	Carotte	
Carré de Liqueil	Carre de l est	Lait et produits à base de lait
Chou rouge	Chou rouge	
Clafoutis aux carottes et pommes de terre	Carotte, Creme fraiche, Emmental, Farine de blé, Huile, Lait de vache, Muscade, Oeufs liquides entiers, Oignon, Persil, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs
Coeur de blé	Coeur de blé, Huile	Céréales contenant du gluten
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 fleur d'oranger	Arôme, Pomme	
Compote pomme Bio poire	Poire, Pomme	
Compote pomme Bio vanille	Arôme, Pomme	
Compote pomme banane Bio	Banane, Pomme	
Cookie Bio tout chocolat	Cookie	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs
Corn flakes	Céréales petit déjeuner	Céréales contenant du gluten
Edam Bio	Edam	Lait et produits à base de lait
Emincé de bœuf	Emincé de Boeuf	
Entremets vanille	Arôme, Farine de maïs, Lait de vache, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait
Epinards à la crème	Creme fraiche, Epinard	Lait et produits à base de lait
Filet de poulet	Filet de poulet	
Fromage blanc nature	Fromage Blanc	Lait et produits à base de lait
Fruit de saison	Pomme	
Fruit goûter	Pomme	
Haricots verts persillés	Haricot vert	
Lait entier	Lait de vache	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 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
Pain 5 céréales et fromage blanc	Pain aux céréales	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Panais râpé	Panais	
Perles de pâtes nature	Perles	Céréales contenant du gluten
Purée lisse d'épinards	Epinard	
Purée lisse de carottes	Carotte	
Purée lisse de haricots verts	Haricot vert	
Purée lisse de pommes de terre Bio	Pomme de terre	
Purée lisse de pommes de terre Bio	Pomme de terre	
Purée moulinée d'épinards	Epinard	
Purée moulinée de chou rouge	Chou rouge	
Purée moulinée de haricots verts	Haricot vert	
Riz Bio jaune	Curcuma, Huile, Riz indica, Sel fin	
Riz Bio nature	Riz indica	



# COMMERCE M.A. Tom Pouce - Menus Du 09/11/2020 au 13/11/2020

Plats	Ingrédients	Allergènes
Sablé de Retz	Biscuit sablé	Céréales contenant du gluten, 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 brune aux oignons	Carotte, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau	Céréales contenant du gluten
Sauce citronnée	Concentré de fruit, Crème fraîche, Échalote, Farine de blé, Huile, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
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 à l'orange	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
Suisse nature	Fromage Blanc	Lait et produits à base de lait
Velouté de butternut	Courge butternut, Crème fraîche, Pomme de terre	Lait et produits à base de lait
Yaourt brassé Bio à la myrtille	Yaourt aux fruits	Lait et produits à base de lait
Yaourt brassé nature Bio	Yaourt nature	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 16/11/2020 au 20/11/2020

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

1 - OFANTS	2 - PETIOTS	3-BABRES
<p>Avocat</p> <p>Aiguillette de poulet  - Sauce aux champignons</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce aux champignons</p> <p>lun Petits pois - et bouillon de légumes</p> <p>Semoule Bio </p> <p>Fromage blanc nature </p> <p>Compote pomme Bio clémentine  </p>	<p>Aiguillette de poulet  - Sauce aux champignons</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce aux champignons</p> <p>Purée moulinée de petits pois</p> <p>lun Semoule Bio nature </p> <p>Fromage blanc nature </p> <p>Compote pomme Bio clémentine  </p>	<p>Mixé de dinde</p> <p><b>dont</b> Mixé de colin</p> <p>Purée lisse de petits pois</p> <p>lun Purée lisse de pommes de terre Bio  </p> <p><b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>Compote pomme Bio clémentine  </p>
<p>Salade de haricots blanc et tomates  - Sauce salade</p> <p>Filet de hoki  - Sauce à l'estragon</p> <p>Carottes vapeur</p> <p>mar Pommes de terre persillées </p> <p>Emmental</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Filet de hoki  - Sauce à l'estragon</p> <p>Purée moulinée de carottes</p> <p>mar Pommes de terre écrasées nature </p> <p>Suisse nature</p> <p>Compote pomme Bio poire  </p>	<p>Mixé de saumon et lieu</p> <p>Purée lisse de carottes</p> <p>mar Purée lisse de pommes de terre Bio  </p> <p><b>Compote</b> pomme Bio poire  </p>
<p>Endive émincée  - Sauce salade</p> <p>Sauté de porc  - Sauce aux olives</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce aux olives</p> <p>mer Haricots beurre à la provençale</p> <p>Mini penne d'Alsace </p> <p>Saint Nectaire</p> <p>Compote pomme Bio vanille </p>	<p>Sauté de porc  - Sauce aux olives</p> <p><b>dont</b> Aiguillette de colin  - Sauce aux olives</p> <p>Purée moulinée de haricots beurre</p> <p>mer Pépinettes nature</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Compote pomme Bio vanille </p>	<p>Mixé de porc</p> <p><b>dont</b> Mixé de colin</p> <p>Purée lisse de haricots beurre</p> <p><b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>mer Purée lisse de pommes de terre Bio  </p> <p>Compote pomme Bio vanille </p>
<p>Velouté de potiron </p> <p>Aiguillette de colin  - Sauce à l'aneth</p> <p>Gratin de chou fleur</p> <p>Blé doré</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Aiguillette de colin  - Sauce à l'aneth</p> <p>Purée moulinée de chou fleur</p> <p>jeu Semoule Bio nature </p> <p>Saint Paulin</p> <p>Compote pomme Bio  </p>	<p>Mixé de colin</p> <p>Purée lisse de chou fleur</p> <p><b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>jeu Purée lisse de pommes de terre Bio  </p> <p>Compote pomme Bio  </p>
<p>Carottes râpées - Sauce salade</p> <p>Sauté de boeuf  - Sauce pain d'épices</p> <p><b>dont</b> Omelette Bio </p> <p>ven Brunoise de navets </p> <p>Riz Bio </p> <p>Brie </p> <p>Compote pomme Bio poire  </p>	<p>Sauté de boeuf  - Sauce pain d'épices</p> <p><b>dont</b> Omelette Bio </p> <p>Purée moulinée de navets </p> <p>ven Riz Bio nature </p> <p>Brie </p> <p>Compote pomme Bio poire  </p>	<p>Mixé de boeuf</p> <p><b>dont</b> Mixé de saumon et lieu</p> <p>Purée lisse de navets </p> <p><b>dont</b> Purée lisse de carottes</p> <p>Purée lisse de pommes de terre Bio  </p> <p>Compote pomme Bio poire  </p>



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Du 16/11/2020 au 20/11/2020

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

A- GOÛTER 3 ÉLÉMENTS	B- GOÛTER 2 ÉLÉMENTS	C- GOÛTER 1 ÉLÉMENT
Fruit goûter lun Fromage Pain au lait	lun Compote pomme Bio cannelle Yaourt brassé nature	lun Compote pomme Bio cannelle
mar Compote pomme Bio poire Fromage blanc nature Pain 5 céréales et fromage blanc	mar Compote pomme Bio poire Fromage blanc nature	mar Compote pomme Bio poire
mer Confiture ananas Suisse nature Pain de campagne	mer Compote pomme Bio myrtille Suisse nature	mer Compote pomme Bio myrtille
jeu Compote pomme Bio Yaourt brassé Bio à la figue Galette au beurre	jeu Compote pomme Bio Yaourt brassé Bio à la figue	jeu Compote pomme Bio
ven Fruit goûter Fromage blanc nature Clafoutis aux fruits	ven Compote pomme Bio poire Fromage blanc nature	ven Compote pomme Bio poire



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 16/11/2020 au 20/11/2020

Plats	Ingrédients	Allergènes
Aiguillette de colin	Colin d'Alaska	Poisson et produits à base de poisson
Aiguillette de poulet	Aiguillette de poulet	
Avocat	Avocat	
Blé doré	Coeur de blé, Huile	Céréales contenant du gluten
Brie	Brie	Lait et produits à base de lait
Brunoise de navets	Navet	
Carottes râpées	Carotte	
Carottes vapeur	Carotte	
Clafoutis aux fruits	Beurre doux, Farine de blé, Lait de vache, Oeufs liquides entiers, Pêche, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs
Compote pomme Bio	Pomme	
Compote pomme Bio cannelle	Cannelle, Pomme	
Compote pomme Bio clémentine	Clémentine, Pomme	
Compote pomme Bio myrtille	Myrtille, Pomme	
Compote pomme Bio poire	Poire, Pomme	
Compote pomme Bio vanille	Arôme, Pomme	
Confiture ananas	Ananas, Sucre cristal	
Emmental	Emmental	Lait et produits à base de lait
Endive émincée	Endive	
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
Fruit de saison	Pomme	
Fruit goûter	Pomme	
Galette au beurre	Galette	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeuf et produits à base d'oeufs
Gratin de chou fleur	Chou fleur, Emmental	Lait et produits à base de lait
Haricots beurre à la provençale	Haricot beurre, Tomate	
Mini penne d'Alsace	Penne	Céréales contenant du gluten, Oeuf et produits à base d'oeufs
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
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
Petits pois	Petit pois	
Pommes de terre persillées	Persil, Pomme de terre	
Pommes de terre écrasées nature	Pomme de terre	
Purée lisse de carottes	Carotte	
Purée lisse de chou fleur	Chou fleur	
Purée lisse de haricots beurre	Haricot beurre	
Purée lisse de navets	Navet	
Purée lisse de petits pois	Petit pois	
Purée lisse de pommes de terre Bio	Pomme de terre	
Purée moulinée de carottes	Carotte	
Purée moulinée de chou fleur	Chou fleur	
Purée moulinée de haricots beurre	Haricot beurre	
Purée moulinée de navets	Navet	
Purée moulinée de petits pois	Petit pois	



# COMMERCY M.A. Tom Pouce - Menus Du 16/11/2020 au 20/11/2020

Plats	Ingrédients	Allergènes
Pépinettes nature	Pépinettes	Céréales contenant du gluten
Riz Bio	Huile, Riz indica	
Riz Bio nature	Riz indica	
Saint Nectaire	Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Saint Paulin	Saint Paulin	Lait et produits à base de lait
Salade de haricots blanc et tomates	Haricot blanc, Tomate	
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 aux olives	Ail, Carotte, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Olives vertes, Persil, Poireau, Tomate	Céréales contenant du gluten
Sauce pain d'épices	Carotte, Farine de blé, Huile, Oignon, Pain d'épices, Poireau	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Lait et produits à base de lait, Lupin et produits à base de lupin
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 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
Sauce à l'estragon	Carotte, Crème fraîche, Échalote, Estragon, Farine de blé, Huile, Navet, Oignon, Poireau	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Sauté de boeuf	Sauté de Boeuf	
Sauté de porc	Sauté de porc	
Semoule Bio	Huile, Semoule de blé	Céréales contenant du gluten
Semoule Bio nature	Semoule de blé	Céréales contenant du gluten
Suisse nature	Fromage Blanc	Lait et produits à base de lait
Velouté de potiron	Courge potiron, Crème fraîche, Pomme de terre	Lait et produits à base de lait
Yaourt brassé Bio à la figue	Yaourt aux fruits	Lait et produits à base de lait
Yaourt brassé nature	Yaourt nature	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	