

Bon Appetit



MENU OCTOBRE

Semaine 1	Lundi 30 Septembre	Mardi 1 Octobre Végé	Jeudi 3 Octobre	Vendredi 4 Octobre	
	Salade coleslaw Burger de bœuf Coquillettes Gâteau à la cannelle	Concombre vinaigrette Pommes de terre à la crème et au fromage Riz au lait	Melon Fricassée de poulet Dombres d'haricots rouges Flan	Salade de carottes vinaigrette Court-bouillon de poisson Dachine Flop au lait	
	Semaine 2	Lundi 7 Octobre	Mardi 8 Octobre	Jeudi 10 Octobre	Vendredi 11 Octobre Végé
		Salade de tomate Rougail de saucisses Lentilles au giraumon Fromage blanc	Calalou Brandade de poisson Orange	Fromage portion Poulet rôti au jus Patates douces Pomme	Œufs durs mayonnaise Paëlla végétarienne Banane
		Semaine 3	Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Jeudi 17 Octobre
Salade de carottes et groin Ragoût de porc Mousseline de christophine Moelleux au chocolat	Sardines au citron Cordon bleu Petits pois Compote		Fromage portion Poisson sauce basquaise Riz Glace	Raisins roses Parmentier d'ignames aux légumes Gâteau marbré fraise	

Liste des allergènes présents: Sirop de glucose à base de blé y compris le dextrose, Maltodextrine à base de blé, Sirop de glucose à base d'orge, Gélatine de poisson utilisée comme support pour la préparation comme agent de clarification dans la bière et le vin, Huiles et graisses de soja entièrement raffinées, Tocophérols mixtes naturels, Phytostérols dérivés d'huiles végétales de soja, Ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja, Lactosérum utilisé pour la fabrication de distillant ou alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses, et autres boissons alcooliques, Lactitol, Fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillant ou alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses, et d'autres boissons alcooliques.

LE SAVIEZ-VOUS?

LISTE CYCLETTE DUCOS

ÉCOLE VÉLO SOGES

APPRENEZ À FAIRE DU VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ!

SESSION 2024-2025
1 SEANCE PAR SEMAINE À PARTIR DU 10/09

ADULTES (+18)
✓ MERCREDI À SAMEDI 10H/12H - 18H/20H
280€ / AN

ENFANT (4-18)
✓ MERCREDI À SAMEDI 09H/10H - 14H/16H
220€ / AN

INSCRIPTIONS
AVANT LE 01/09/23 (OU MARDI AU SAMEDI)
POSSIBILITÉ DE PRÊT DE VÉLOS EN FONCTION DISPON.

Retrouvez sur votre menu
LES MACARONS

MARTINIQUE