

ZZZ - UPC HARMO MENUS - Menus du 09/05/2023

Menu conseillé par le Groupe d'Etude des Marchés de

Lundi 8 Mai 2023	Mardi 9 Mai 2023	Jeudi 11 Mai 2023	Vendredi 12 Mai 2023
------------------	------------------	-------------------	----------------------

1- ENTREES	B	POMELOS BIO	1- ENTREES	B	TOMATE LOCAL	1- ENTREES	A	JAMBON CRU
	EHF	BETTERAVE EN DES		B	SALADE ABL AU THON <i>Poissons</i>		B	CONCOMBRE TZATZIKI <i>Moutarde, Sulfite (> 10 ppm), Lait</i>
2- PLATS	E	POISSON FILET MEUNIERE <i>Céréales contenant du gluten, Lait, Oeufs, Poissons</i>	2- PLATS	P	LASAGNES CHEVRE EPINARD (VEGE) <i>Céréales contenant du gluten, Lait</i>	2- PLATS	E	POISSON PAVE COLIN MARINADE <i>Poissons</i>
		BOEUF STEAK HACHE BIO		G	POULET ESCALOPE PANE <i>Céréales contenant du gluten</i>		PPHF	PORC ESCALOPE ABL SCE MOUTARDE <i>Moutarde, Lait, Sulfite (> 10 ppm)</i>
3- LEGUMES	I/C	FRITE	3- LEGUMES	H	PETIT POIS CAROTTES BIO	3- LEGUMES	H	PUREE DE CAROTTE ET PANAI BIO <i>Lait</i>
4- FROMAGES	L	YAOURT ABL (SEAU) <i>Lait</i>	4- FROMAGES	J	FROMAGE TOMME CATALANE AOP (COUPE) <i>Lait</i>			TORSADE SEMI CPLTE ABL <i>Lait, Céréales contenant du gluten</i>
	L	PETIT SUISSE BIO <i>Lait</i>		K	FROMAGE BRIE DE MEAUX AOP (COUPE) <i>Lait</i>	4- FROMAGES	L	YAOURT ABRICOT ABL (IND) <i>Lait</i>
5- DESSERTS		COMPOTE POMME/FRUITS ROUGES BIO (IND)	5- DESSERTS	O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL		J	FROMAGE VACHE QUI RIT BIO (IND) <i>Lait</i>
		COMPOTE POMME/BANANE BIO (IND)		O	FRUIT 2 SAISON BIO ANNUEL	5- DESSERTS		CREME DESSERT VANILLE ABL (SEAU) <i>Lait</i>
								CREME DESSERT CHOCOLAT ABL (IND) <i>Lait</i>

Lundi 15 Mai 2023	Mardi 16 Mai 2023	Jeudi 18 Mai 2023	Vendredi 19 Mai 2023
-------------------	-------------------	-------------------	----------------------

1- ENTREES	EHF	PIZZA AU FROMAGE <i>Céréales contenant du gluten, Lait</i>	1- ENTREES	B	SALADE ABL AUX CROUTONS <i>Céréales contenant du gluten</i>
	B	SALADE VERTE ABL		B	RADIS BEURRE <i>Lait</i>
	A	SAUCISSON ROSETTE LOCAL ET BEURRE <i>Lait</i>		EHF	SALADE MEXICAINE <i>Poissons, Céréales contenant du gluten</i>
2- PLATS	E	POISSON DORADE SEBASTE MARINADE <i>Poissons</i>	2- PLATS		VEAU ESCALOPE ABL SCE FORESTIERE <i>Lait</i>
		POULET SAUTE LOCAL TANDOORI <i>Céleri, Lait</i>		I	RAVIOLI LEGUMES LOCAL SCE TOMATE <i>Lait, Céréales contenant du gluten, Oeufs</i>
3- LEGUMES	I	RIZ PILAF BIO <i>Lait</i>	3- LEGUMES	I/C	POMME DE TERRE NOISETTE
	H	HARICOTS VERTS BIO <i>Lait</i>	4- FROMAGES		YAOURT VANILLE ABL (SEAU) <i>Lait</i>
4- FROMAGES	J	FROMAGE EMMENTAL BIO (COUPE) <i>Lait</i>		J	FROMAGE SAINT PAULIN BIO COUPE <i>Lait</i>
	J	FROMAGE MINI BABYBEL BIO IND <i>Lait</i>	5- DESSERTS	DHF	MOUSSE CHOCOLAT BIO <i>Lait</i>
5- DESSERTS	O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL			RIZ AU LAIT BIO (IND) <i>Lait</i>
	O	FRUIT 2 SAISON BIO ANNUEL			

Lundi 22 Mai 2023	Mardi 23 Mai 2023	Jeudi 25 Mai 2023	Vendredi 26 Mai 2023
-------------------	-------------------	-------------------	----------------------

1- ENTREES	A	SAUCISSON SEC LOCAL <i>Lait</i>	1- ENTREES	B	MELON JAUNE	1- ENTREES		TOMATE CERISE TAPENADE <i>Poissons</i>	1- ENTREES	EHF	SALADE LATINO BIO
	EHF	BETTERAVE EN DES		EHF	JAMBON CUIT			RILLETTE DE THON ET CRUDITES <i>Poissons, Lait</i>		A	BEIGNET DE CALAMARS CITRON <i>Céréales contenant du gluten, Poissons</i>
	B	CAROTTES RAPEES (4/1) AU CITRON		B	POMELOS BIO		EHF	POIS CHICHE BIO EN SALADE		EHF	SALADE POMME DE TERRE CHIMICOURRI <i>Oeufs</i>
2- PLATS	D/G	LASAGNES BOLOGNAISE BOEUF <i>Céleri, Céréales contenant du gluten, Lait, Oeufs</i>	2- PLATS		BOEUF STEAK HACHE BIO	2- PLATS	PPHF	PORC ESCALOPE ABL	2- PLATS	G	ENCHILLADA AU POULET LOCAL <i>Céréales contenant du gluten, Lait</i>
	E	POISSON PAVE COLIN MARINADE <i>Poissons</i>		E	POISSON COLIN PANE CITRON <i>Céréales contenant du gluten, Lait, Poissons</i>		Q	PATES MEXICAINES BIO (VEGE) <i>Céréales contenant du gluten</i>		E	POISSON DORADE FILET SCE BRESILIENCE <i>Poissons, Lait, Moutarde</i>
3- LEGUMES		POELEE EPEAUTRE, LEGUMES ET POIS CHICHES <i>Céréales contenant du gluten</i>	3- LEGUMES	H	PETIT POIS TRES FINS CAROTTES BIO (5/1)	3- LEGUMES	H	COURGETTES BIO	3- LEGUMES	I	PUREE DE PATATE DOUCE <i>Céleri, Lait</i>
4- FROMAGES	L	YAOURT A BOIRE FRAISE BIO <i>Lait</i>		I/C	FRITE	4- FROMAGES	L	FROMAGE EMMENTAL BIO (COUPE) <i>Lait</i>	4- FROMAGES	L	YAOURT ABL NATURE (SEAU) <i>Lait</i>
	L	PETITS SUISSE AUX FRUITS BIO <i>Lait</i>	4- FROMAGES	J	FROMAGE COMTE AOP(COUCPE) <i>Lait</i>			FROMAGE VACHE QUI RIT BIO (IND) <i>Lait</i>	5- DESSERTS	M	TARTE NOIX DE COCO/ANANAS <i>Céréales contenant du gluten, Lait, Oeufs</i>
5- DESSERTS	O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL		J	FROMAGE VACHE QUI RIT BIO (IND) <i>Lait</i>	5- DESSERTS	N	LIEGEOIS CHOCOLAT BIO <i>Lait</i>		N	GATEAU BANANE CACAO BIO <i>Céréales contenant du gluten, Lait, Soja, Oeufs</i>
	O	FRUIT 2 SAISON BIO ANNUEL	5- DESSERTS		COMPOTE POMME/BANANE BIO (IND)			CREME DESSERT CAMEL ABL (IND) <i>Lait</i>			
					COMPOTE POMME/PECHE BIO(IND)						

Lundi 29 Mai 2023			Mardi 30 Mai 2023			Jeudi 1 Juin 2023			Vendredi 2 Juin 2023		
1- ENTREES	EHF	PIZZA AU FROMAGE Céréales contenant du gluten, Lait	1- ENTREES	B	SALADE ABL AU CHEVRE Lait	1- ENTREES	B	CAKE AU THON ET CURRY Céréales contenant du gluten, Lait, Poissons, Œufs			
	EHF	CHOUX FLEURS BIO PDT Sulfite (> 10 ppm), Moutarde		EHF	SALADE DE TORSADES ABL Céréales contenant du gluten, Lait		B	TOMATE FRAICHE VINAIGRETTE			
	B	RADIS BEURRE Lait		A	PIZZA 4 LEGUMES BIO Céréales contenant du gluten, Lait	2- PLATS	F	VEAU SAUTE LOCAL A LA PROVENCALE Céréales contenant du gluten, Céleri			
2- PLATS	G/C	POISSON NUGGETS ET CITRON Céréales contenant du gluten, Poissons	2- PLATS		POISSON COLIN (ALASKA) MEUNIERE Céréales contenant du gluten, Lait, Œufs, Poissons			LENTILLES GOURMANDES BIO AU PESTO (VEGE) Lait, Céréales contenant du gluten, Œufs, Soja			
	PPHF	POULET CUISSE LOCAL		Q	FAJITAS VEGE BIO Céréales contenant du gluten, Lait	3- LEGUMES	H	COURGETTES FRAICHES PERSILLEES			
3- LEGUMES	I/C	POMME DE TERRE FRITE U FRY	3- LEGUMES	H	POELEE LEGUMES TAJINE	4- FROMAGES	L	FROMAGE BLANC BIO (SEAU) Lait			
4- FROMAGES	L	YAOURT FRAISE ABL Lait	4- FROMAGES		FROMAGE OSSAU IRATY AOP COUPE Lait		L	PETIT SUISSE BIO Lait			
		YAOURT VANILLE ABL Lait		J	FROMAGE BRIE BIO COUPE Lait	5- DESSERTS	DHF	TARTE AU FLAN Céréales contenant du gluten, Lait, Œufs			
5- DESSERTS	O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL	5- DESSERTS	O	ABRICOT LOCAL		N	TARTE AUX POMMES Céréales contenant du gluten, Lait			
		COMPOTE POMME/FRUITS ROUGES BIO (IND)		O	FRAISES LOCAL AU SUCRE						

Lundi 5 Juin 2023			Mardi 6 Juin 2023			Jeudi 8 Juin 2023			Vendredi 9 Juin 2023		
1- ENTREES	B	TOMATE LOCAL	1- ENTREES	A	BOUGNETTE DU HAUT LANGUEDOC ET SALADE Céréales contenant du gluten, Œufs, Lait	1- ENTREES	B	MELON PAYS	1- ENTREES	B	SALADE VERTE ABL
	A	PATE CAMPAGNE LOCAL		B	RADIS BEURRE Lait		A	SAUCISSON SEC LOCAL Lait		A	TIELLE SIETOISE LOCAL IND Céréales contenant du gluten, Crustacés, Lait, Mollusques, Œufs, Poissons
2- PLATS	E	BOURRIDE DE POISSON Poissons	2- PLATS		BRASUCADE DE MOULES Mollusques		B	TOMATE LOCAL OCCITANE	2- PLATS	PPHF	DAL DE LENTILLES VERTES, LEGUMES ET COCO (VEGE) Lait
	F	BOEUF ABL FACON GARDIANE Sulfite (> 10 ppm)		PPHF	PORC ESCALOPE ABL	2- PLATS	F	MACARONADE SETOISE A/PORC (LOCAL) Sulfite (> 10 ppm)		PPHF	ROUILLE A LA SETOISE Céleri, Poissons, Céréales contenant du gluten, Crustacés, Sulfite (> 10 ppm), Moutarde, Œufs, Mollusques
3- LEGUMES	I	RIZ DE CAMARGUE PILAF IGP Lait	3- LEGUMES	I	PATES COQUILLAGE ABL Céréales contenant du gluten, Lait			RAVIOLIS AUX CEPES LOCAL (VEGE) Lait, Céréales contenant du gluten, Œufs	3- LEGUMES		POMME DE TERRE EN CUBE Lait
	H	CAROTTES SAUTEES Lait		H	RATATOUILLE FRAÎCHE	3- LEGUMES	EHF	PATE MACARONI BIO FRAICHE AU BEURRE ET FROMAGE RAPE Céréales contenant du gluten, Œufs, Lait	4- FROMAGES	L	YAOURT ABL (SEAU) Lait
4- FROMAGES		YAOURT VANILLE ABL (SEAU) Lait	4- FROMAGES	L	YAOURT FRAISE ABL	4- FROMAGES	K	FROMAGE BLANC BIO CEVENOL Lait		L	YAOURT ABRICOT ABL (IND) Lait
		YAOURT FRAMBOISE FERMIER BIO ETUVE Lait		J	FROMAGE TOMME CATALANE AOP (COUPE) Lait	5- DESSERTS		CRÈME DESSERT VANILLE ABL (SEAU) Lait	5- DESSERTS	DHF	COMPOTE POMME FRAICHE UPC
5- DESSERTS	O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL	5- DESSERTS		CRÈME DESSERT CARAMEL ABL (IND) Lait		N	CRÈME DESSERT ABL AU CHOCOLAT(SEAU) Lait		O	CERISE DE PAYS
	O	FRUIT 2 SAISON BIO ANNUEL			GATEAU FACON D'AIGUES MORTES Lait, Œufs, Céréales contenant du gluten						

Lundi 12 Juin 2023			Mardi 13 Juin 2023			Jeudi 15 Juin 2023			Vendredi 16 Juin 2023		
1- ENTREES	B	MELON PAYS	1- ENTREES	I	SALADE POMME DE TERRE AU THON UPC Poissons	1- ENTREES	EHF	PIZZA AU FROMAGE Céréales contenant du gluten, Lait	1- ENTREES	EHF	SALADE NICOISE Poissons, Œufs
	B	PASTEQUE		B	SALADE VERTE ABL		B	SALADE VERTE ABL		B	TOMATE LOCAL
	B	RADIS BEURRE Lait		EHF	LENTILLES ABL VINAIGRETTE Moutarde, Sulfite (> 10 ppm)		A	SAUCISSON SEC LOCAL Lait		B	CONCOMBRE TZATZIKI Moutarde, Sulfite (> 10 ppm), Lait
2- PLATS		PAELLA DE LA MER Crustacés, Mollusques, Céleri	2- PLATS		MACARONIS BIO EN GRATIN A LA PARMIGIANA (VEGE) Céréales contenant du gluten, Lait	2- PLATS	G/I	TORSADES ABL SCE BOLOGNAISE Céréales contenant du gluten	2- PLATS	E	FILET DE COLIN SAUCE AIOLI Moutarde, Œufs, Sulfite (> 10 ppm), Poissons
		ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE Moutarde, Lait, Sulfite (> 10 ppm)			VEAU ESCALOPE ABL		E	POISSON DORADE SEBASTE MARINADE Poissons		G	LASAGNES DE LEGUMES MEDITERRANEEN - COMPLET ALTERNATIF PA Lait, Céréales contenant du gluten, Œufs
3- LEGUMES		POELEE D'ETE HQA Lait	3- LEGUMES	H	PUREE DE POTIRON Lait	3- LEGUMES	H	RATATOUILLE FRAÎCHE	3- LEGUMES		PUREE DE HARICOT VERT Lait, Céleri
4- FROMAGES	J	FROMAGE MINI BABYBEL BIO IND Lait	4- FROMAGES	L	YAOURT A BOIRE FRAISE BIO Lait	4- FROMAGES		FROMAGE EMMENTAL BIO (COUPE) Lait	4- FROMAGES	J	FROMAGE TOMME CATALANE AOP (COUPE) Lait
	J	FROMAGE VACHE QUI RIT BIO (IND) Lait		L	PETITS SUISSE AUX FRUITS BIO Lait		J	FROMAGE BRIE BIO COUPE Lait		J	FROMAGE COMTE AOP(COUPE) Lait
5- DESSERTS	DHF	MOUSSE CHOCOLAT BIO Lait	5- DESSERTS	O	DESSERT FRUIT ETE BIO Po	5- DESSERTS	O	ABRICOT LOCAL	5- DESSERTS	N	CRÈME DESSERT ABL AU CHOCOLAT(SEAU) Lait
	N	LIEGEOIS CHOCOLAT BIO Lait		O	FRUIT 1 SAISON BIO ANNUEL		O	MELON PAYS DESSERT			RIZ AU LAIT BIO (IND) Lait

Lundi 19 Juin 2023			Mardi 20 Juin 2023			Jeudi 22 Juin 2023			Vendredi 23 Juin 2023		
1- ENTREES	B	MELON PAYS	1- ENTREES	B	TOMATE CERISE ET SES BILLES DE MOZZARELLA Lait	1- ENTREES	A	JAMBON CRU SALVETAT/CORNICHON A/PORC Moutarde	1- ENTREES	B	MELON LOCAL
	A	PATE CAMPAGNE LOCAL		B	MELON LOCAL		B	SALADE ABL AUX CROUTONS Céréales contenant du gluten		B	TOMATE LOCAL OCCITANE
2- PLATS	D	KEBAB EMINCE DE DINDE/GALETTE SAUCE BLANCHE Soja, Moutarde, Oeufs, Sulfite (> 10 ppm), Lait, Céréales contenant du gluten	2- PLATS	E	FILET DE TRUITE BIO MARINADE HUILE D'OLIVE CITRON Poissons	2- PLATS	PPHF	GRATIN SEMOULE BIO AUX LEGUMES ET PARMESAN - COMPLET ALTERNATIF PA Lait, Céréales contenant du gluten, Oeufs	2- PLATS	I	RAVIOLI LEGUMES LOCAL SCE TOMATE Lait, Céréales contenant du gluten, Œufs
	E	POISSON COLIN PANE CITRON Céréales contenant du gluten, Lait, Poissons		PPHF	ESCALOPE DE PORC SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE Moutarde, Lait, Sulfite (> 10 ppm)			VEAU ESCALOPE ABL HARICOTS VERTS BIO Lait		PPHF	POULET FILET LOCAL
3- LEGUMES		FRITES POM STEAK BIO	3- LEGUMES		FLAN DE CAROTTES BIO Lait, Oeufs	3- LEGUMES	H		3- LEGUMES	H	RATATOUILLE FRAÎCHE
4- FROMAGES		YAOURT FRAISE ABL (SEAU) Lait	4- FROMAGES	L	YAOURT ABL NATURE (SEAU) Lait	4- FROMAGES	J	FROMAGE SAINT PAULIN BIO COUPE Lait	4- FROMAGES	J	FROMAGE SAINT NECTAIRE AOP (COUPE) Lait
5- DESSERTS	O	DESSERT FRUIT ETE BIO Po		L	PETIT SUISSE BIO Lait	5- DESSERTS	O	DESSERT FRUIT ETE BIO Po		L	YAOURT ABL NATURE (SEAU) Lait
	O	CERISE DE PAYS	5- DESSERTS	N	GLACE BARRE SNICKERS Fruits à coques, Lait, Oeufs, Soja		O	FRAISE DE PAYS CHANTILLY ET SUCRE Lait		L	YAOURT ABRICOT ABL (IND) Lait
				N	GLACE BARRE TWIX Arachides, Céréales contenant du gluten, Lait, Soja				5- DESSERTS	N/L	FLAN BIO VANILLE/CARAMEL Lait
											RIZ AU LAIT BIO (IND) Lait

Lundi 26 Juin 2023			Mardi 27 Juin 2023			Jeudi 29 Juin 2023			Vendredi 30 Juin 2023		
1- ENTREES	B	MELON PAYS AU JAMBON	1- ENTREES	B	SALADE VERTE ABL	1- ENTREES	B	MELON PAYS AU JAMBON	1- ENTREES	EHF	PIZZA FRAICHE AU FROMAGE MOZZARELLA Céréales contenant du gluten, Lait
	B	SALADE ABL MAIS		EHF	PIZZA AU FROMAGE Céréales contenant du gluten, Lait	2- PLATS	PPHF	HAMBURGER DE BOEUF BIO UPC Céréales contenant du gluten, Graines de sésame, Lait	2- PLATS	G/C	NUGGETS DE FILET DE POULET Céleri, Céréales contenant du gluten, Moutarde, Soja
2- PLATS		BOEUF STEAK HACHE BIO	2- PLATS	G/C	NUGGETS DE FILET DE POULET Céleri, Céréales contenant du gluten, Moutarde, Soja		E	POISSON FILET MEUNIERE Céréales contenant du gluten, Lait, Oeufs, Poissons		PPHF	POISSON PAVE BORDELAISE
	E	POISSON PAVE COLIN MARINADE Poissons		E	POISSON COLIN PANE CITRON Céréales contenant du gluten, Lait, Poissons	3- LEGUMES	I/C	FRITE	3- LEGUMES	I/C	POMME DE TERRE CHIPS
3- LEGUMES	I	TORSADE ABL A LA SICILIENNE Lait, Céréales contenant du gluten	3- LEGUMES	I	PUREE POMME DE TERRE BIO UPC Lait	5- DESSERTS	N	GLACE BARRE SNICKERS Fruits à coques, Lait, Oeufs, Soja	5- DESSERTS	N	GLACE SUNDAE CHOCOLAT Fruits à coques, Lait
4- FROMAGES	J	FROMAGE CANTAL AOP (COUPE) Lait	4- FROMAGES	L	YAOURT A BOIRE FRAISE BIO Lait		N	GLACE BARRE TWIX Arachides, Céréales contenant du gluten, Lait, Soja		N	GLACE SUNDAE VANILLE/CARAMEL Fruits à coques, Lait
5- DESSERTS	N	CREME DESSERT ABL AU CHOCOLAT(SEAU) Lait	5- DESSERTS		PECHE BLANCHE PAYS						
		CREME DESSERT VANILLE ABL (SEAU) Lait		O	CERISE LOCALE						