



Plan de menus octobre 2025

Lundi 29 septembre	Mardi 30 septembre	Mercredi 1 ^{er} octobre	Jeudi 2 octobre <i>Voyage en Corée</i>	Vendredi 3 octobre
Boulette d'agneau-boeuf (Suisse) à la suédoise Mousseline de pommes de terre au lait GRTA Chou rouge Yogourt Pain maïs maison à la farine GRTA (Suisse)	Concombre GRTA Curry de patate douce et courge Cœur de blé Crème dessert Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Salade mêlée GRTA Filet de poulet (France) Quinoa pilaw Brocolis Fruit frais Pain tessinois maison GRTA (Suisse)	Tomates cerises Bulgogi (New) Bœuf (Suisse) mariné et grillé Pour manger différemment, à la coréenne : (Poser le bœuf sur le riz qui est posé sur la feuille de salade croquante) Cake au citron maison avec farine GRTA (Suisse) Pain artisan maison GRTA (Suisse)	Soupe froide de courgettes GRTA à la coriandre (New) Cravates à la sauce tomate Fromage râpé Haricots jaunes Yogourt Torsade blanche maison GRTA (Suisse)
<i>Le mot korma vient de l'ourdou kormā ou kormah, qui veut dire « braiser », eux-mêmes dérivés du turc kavurma, qui veut littéralement dire « viande cuite ». Korma prend ses origines dans la cuisine moghole, correspondant à l'Inde et au Pakistan actuels. C'est un plat caractéristique de l'Empire moghol, que l'on retrouve au XVI^e siècle lors des incursions de l'Empire moghol dans ce qui est actuellement le nord de l'Inde, le Pakistan et le Bangladesh. (Wikipédia) A vos cartes de géographie 🗺️</i>				
Lundi 6 octobre	Mardi 7 octobre	Mercredi 8 octobre	Jeudi 9 octobre	Vendredi 10 octobre <i>Voyage en Inde</i>
Omelette Boulgour Fondue de poireaux GRTA Compote pomme poire (Sucrée à 2% de sucre de canne bio) Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Carottes râpées GRTA Colin à l'italienne Pommes de terre GRTA vapeur Epinards naturels Fruit frais Pain artisan maison GRTA (Suisse)	Steak haché de bœuf (Suisse) Sauce au poivre rose Galette de maïs Courge GRTA Yogourt fruits de bois Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Betterave crue râpée bio GRTA Penne à la bolognaise de lentilles GRTA Fromage râpé Haricots verts Crème dessert Pain tessinois maison GRTA (Suisse)	Ragout d'agneau (Irlande) Korma (New) Riz nature Carottes glacées GRTA Fruit frais Pain naan (France)
<i>Macaroni and cheese (colloquially known as mac and cheese and known as macaroni cheese in the United Kingdom is a pasta dish of macaroni covered in cheese sauce, most commonly cheddar sauce Its origins trace back to cheese and pasta casseroles in medieval England. (Wikipédia)</i>				
Lundi 13 octobre	Mardi 14 octobre	Mercredi 15 octobre	Jeudi 16 octobre <i>Voyage en Thaïlande</i>	Vendredi 17 octobre <i>Goût suisse</i>
Tomates cerises Mac and cheese Panaché de légumes GRTA Yogourt ananas (vrac) Pain Artisan maison GRTA (Suisse)	Emincé de poulet (France) au chorizo (Porc : Espagne) Carré de polenta au lait GRTA Côtes de blettes bio GRTA Fruit frais Pain maïs maison à la farine GRTA (Suisse)	Filet de saumon rôti (Norvège) Quartier de citron Ecrasée de pommes de terre GRTA à l'huile d'olive Ratatouille Compote tutti frutti Pain bis GRTA (Suisse)	Carottes râpées GRTA Pad piew wan (New) : Sauté aigre-doux au tofu et ananas Riz jasmin Romanesco Yogourt Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Swissburger (New) Bœuf (Suisse), buns maison à la farine GRTA (Suisse), Batavia GRTA, tomate GRTA, raclette, sauce yogourt, pommes de terre sautées GRTA Fruit frais

New = Nouvelle recette. Merci pour vos retours 😊 😞

Bio / GRTA : Les menus sont établis 1 mois à l'avance. Il est difficile de prévoir les récoltes. Nous vous signalerons si changement.

Fruit frais : Dénomination afin de laisser à notre primeur le choix de proposer les fruits de saisons mûrs. Il est difficile de prévoir les récoltes et la qualité gustative.