



*Un repas local complètement local!*

---

## **Semaine 42 du 12 octobre 2026 au 16 octobre 2026**

|                   |                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi :</b>    | Salade de carotte<br>Cordon bleu de porc<br>Spaghetti<br>Sauce tomate<br>Fruit frais                               |
| <b>Mardi :</b>    | Salade verte<br>Saucisse de veau à l'ail<br>Couscous<br>Légumes aux épices<br>Yogourt artisanal                    |
| <b>Mercredi :</b> | Salade de tomate<br>Osso bucco de porc<br>Polenta crémeuse<br>Fenouil braisé<br>Fruit frais                        |
| <b>Jeudi :</b>    | Crème de légumes<br>Filet de rouget, sauce vinaigrette<br>Pomme nature<br>Côte de bête étuvée<br>Yogourt artisanal |
| <b>Vendredi :</b> | Salade de maïs<br>Paupiette de bœuf<br>Riz créole<br>Courge rôtie au curry<br>Fruit frais                          |

**Porc/bœuf/volaille : Suisse**

**Agneau : Nouvelle-Zélande**

**Lapin :**

**Poisson : Islande**



*Un repas local complètement local!*

---

## Ingrédients de la semaine 42

**Lundi :** porc, **fromage**, **œuf**, **farine**, **panure**, citron, **spaghetti**, tomate, oignon, ail, origan, **céleri**, sel, poivre

**Mardi :** veau, porc, ail, oignon, **vin blanc**, **blé**, divers légumes, épices, **céleri**, sel, poivre

**Mercredi :** porc, oignon, ail, **vin blanc**, maïs, **lait**, **fromage**, fenouil, huile, **céleri**, sel, poivre

**Jeudi :** rouget, oignon, ail, persil, tomate, huile, **vinaigre**, pomme de terre, côte de bette, **céleri**, sel, poivre

**Vendredi :** bœuf, porc, oignon, ail, **vin rouge**, riz, courge, curry, huile, **céleri**, sel, poivre

**Salade :** **vinaigre**, **vinaigre balsamique**, **moutarde**, **oignon**, ketchup, huile olive, huile de colza, **sel**, **poivre**