



Cantine de Saint-Sulpice-d'Arnoult

MENUS du MOIS D'OCTOBRE 2026



	Lundi 28 septembre 2026	Mardi 29 septembre 2026	Jeudi 1 octobre 2026	Vendredi 2 octobre 2026
Entrée			Salade parisienne (7-10)	Tartine de chèvre chaud (1-7)
Plat			Rôti de dinde	Poisson Local d Oléron (4-12)
Laitage			Gratin de choux fleur (7)	Riz à la tomate
Dessert			Tarte aux pommes (1)	Fruit, Cookies (1-3-8)
	Lundi 5 octobre 2026	Mardi 6 octobre 2026	Jeudi 8 octobre 2026	Vendredi 9 octobre 2026
Entrée	Carottes râpées (10)	Salade de pommes de terre (10)	Toast de rillettes Local (1)	Potage de légumes
Plat	Rissollette de veau (1-3)	Rôti de porc Local	Boeuf bourguignon Local(12)	Quiche au fromage (1-3-7)
Laitage	Pâtes au beurre (1)	Fondue de poireaux	Carottes vichy (7)	Salade verte
Dessert	Yaourt Local (7)	Entremet vanille + Biscuit (1-7)	Fromage, Fruit (7)	Roulé au chocolat (1-3-7)
	Lundi 12 octobre 2026	Mardi 13 octobre 2026	Jeudi 15 octobre 2026	Vendredi 16 octobre 2026
Entrée	Betteraves vinaigrette (10)	Salade fromagère (7-10)	Salade de riz au thon (4-10)	Feuilleté maraicher (1-9)
Plat	Emincé de porc à l'Espagnole	Parmentier de lentilles (15-7-8-10)	Filet de poulet Local	Poisson Local d Oléron (4-12)
Laitage	Riz basmati		Poêlée paysanne (15)	Brocolis
Dessert	Fromage, Fruit (1)	Compote maison	Yaourt Local (7)	Fromage, Fruit (1)
	Lundi 19 octobre 2026	Mardi 20 octobre 2026	Jeudi 22 octobre 2026	Vendredi 23 octobre 2026
Entrée				
Plat	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES
Laitage				
Dessert				
	Lundi 26 octobre 2026	Mardi 27 octobre 2026	Jeudi 29 octobre 2026	Vendredi 30 octobre 2026
Entrée				
Plat	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES	VACANCES SCOLAIRES
Laitage				
Dessert				

Légende :



Issu de l'agriculture biologique



Indication Géographique Protégée (IGP)



Fait maison



Appellation d'Origine Protégée (AOP)



Menu végétarien



Haute Valeur Environnemental



Produit local

(x-x) Allergènes - Voir tableau joint

INFORMATION SUR LA PRÉSENCE D'ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE

OCTOBRE 2026

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachides	Soja	Lait	Fruits à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques	Trace de pois
Menu du jour															
Lundi 28 septembre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi 29 septembre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeudi 1 octobre 2026	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Vendredi 2 octobre 2026	☒	☐	☒	☒	☐	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Lundi 5 octobre 2026	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi 6 octobre 2026	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Jeudi 8 octobre 2026	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Vendredi 9 octobre 2026	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lundi 12 octobre 2026	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi 13 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒
Jeudi 15 octobre 2026	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒
Vendredi 16 octobre 2026	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Lundi 19 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi 20 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeudi 22 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vendredi 23 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lundi 26 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi 27 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeudi 29 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vendredi 30 octobre 2026	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, etc.)	9. Céleri et produits à base de céleri
2. Crustacés et produits à base de crustacés	10. Moutarde et produits à base de moutarde
3. Œufs et produits à base d'œufs	11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
4. Poissons et produits à base de poissons	12. Anhydride sulfureux et sulfites (>10 mg/kg ou l)
5. Arachides et produits à base d'arachides	13. Lupin et produits à base de lupin
6. Soja et produits à base de soja	14. Mollusques et produits à base de mollusques
7. Lait et produits à base de lait(y compris lactose)	15. Peut contenir des traces de pois
8. Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, etc.)	

Selon le règlement INCO - UE : 1169/201
 Pour affichage mural dans les lieux de prise des repas
 Il est possible d'être allergique à des aliments non présents dans la liste des 14 allergènes à déclaration obligatoire.

www.opti-marche.com