



Commune de LES ESSARDS

Semaine du 05 octobre au 09 octobre 2026

	LUNDI	MARDI (végé)	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Carottes rapées *	Salade de betteraves *	Rosette/beurre (7)	Salade russe * (3)
Plat	Cordon bleu, petits pois carottes * (7) (1)	Raviolis à la ricotta/épinards, sauce provencale (7)	Hachis parmentier * (7)	Poisson de la Cotinière, ratatouille * (4)
Dessert	Danette au chocolat (7)	Banane	Crêpes au nutella * (3) (1) (7)	Glace (7)

Fait maison * • Salade à chaque repas • Fromage proposé tous les jours

ALLERGENES

(1) gluten, (2) crustacés, (3) œufs, (4) poissons, (5) arachides, (6) soja, (7) lactose, (8) fruits à coque
(9) céleri, (10) moutarde, (11) sésame, (12) sulfites, (13) lupin, (14) mollusques

FOURNISSEURS

Poisson: les pêcheurs de l'Île d'Oléron
Légumes bio : Champs des Marronniers à Saint-Savinien
Pain : boulangerie des Essards
Yaourts BBC : Gaec Brochet Puaud *La Vache Charentaise* à Breuil la Réorte
Bœuf : la fermes des Coutures *Earl Bonnin* à Thaire
Volaille : origine France
Porc et saucisse : Daniel Bernier à Bressuire

u