

Menus du mois décembre 2019

Lundi 02	Mardi 03 - menu végétarien	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
<i>Croq salade Sombrero</i> <i>Steack haché sauce béarnaise</i> <i>Poêlée bretonne</i> <i>Fromage - pâtisserie</i>	<i>Salade de tomates</i> <i>Veggi 'steack' à l'oignon</i> <i>Gratin de brocolis</i> <i>Fromage - fruit BIO</i>	<i>Salade de choux rouge</i> <i>Omelette au jambon / nature</i> <i>Pommes sautées</i> <i>Fromage - salade de fruits</i>	<i>Potage Andalou</i> <i>Poulet aux épices</i> <i>Semoule BIO</i> <i>Fromage - fruit</i>	<i>Melon jaune</i> <i>Gratin de saumon</i> <i>Riz jaune</i> <i>Fromage - mousse au chocolat</i>
Lundi 09	Mardi 10 - menu végétarien	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<i>Pizza</i> <i>Sauté de dinde au paprika</i> <i>Duo de haricots</i> <i>Fromage - fruit</i>	<i>Potage Parmentier</i> <i>Boulette de soja</i> <i>Carottes Vichy BIO</i> <i>Fromage - tarte aux pommes</i>	<i>Betteraves vinaigrette</i> <i>Saucisse de Toulouse / volaille</i> <i>Haricots blancs à la tomate</i> <i>Fromage - fruit</i>	<i>Salade coleslaw</i> <i>Steack haché</i> <i>Carottes Vichy BIO</i> <i>Fromage - tarte aux pommes</i>	<i>Tomates mimosa</i> <i>Filet de lieu sauce beurre citronnée</i> <i>Riz pilaf</i> <i>Fromage - crème pralinée</i>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19 - menu végétarien	Vendredi 20
<i>Céleri rémoulade</i> <i>Wings de poulet Tex-Mex</i> <i>Pommes rissolées BIO</i> <i>Fromage - fruit</i>	<i>Repas de fin d'année</i>	<i>Friand au fromage</i> <i>Escalope Viennoise</i> <i>Purée verte</i> <i>Fromage - entremet vanille</i>	<i>Bouillon vermicelles</i> <i>Parmentier végétarien</i> <i>Salade verte</i> <i>Fromage - glace</i>	<i>Salade de tomates sauce pistou</i> <i>Filet de poisson meunière</i> <i>Quinoa BIO aux raisins</i> <i>Fromage -</i>
Lundi 23	Mardi 24 - menu végétarien	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
<i>Salade de cœurs de palmier</i> <i>Boulette de bœuf au cumin</i> <i>Coquillettes BIO</i> <i>Fromage - fruit</i>	<i>Pastèque</i> <i>Croq végétal au fromage</i> <i>Gratin de courgettes</i> <i>Fromage - pop corn BIO</i>	 <i>Joyeux Noël</i>	<i>Mesclun aux noix</i> <i>Parmentier de canard confit</i> <i>Fromage - salade de fruits</i>	<i>Rosette / concombre au yaourt</i> <i>Filet de colin aux crevettes</i> <i>Riz Thaï</i> <i>Fromage - fruit</i>

Viande - poisson - oeuf
(protéines animales, lipides,
vitamines, fer)

Produits laitiers
(protéines, calcium, vitamines)

Féculents
(glucides complexes, protéines,
vitamines, fibres)
Origine des viandes : française sauf agneau

Légumes ou fruits cuits
(glucides, minéraux, vitamines,
fibres)

Légumes ou fruits crus
(glucides, minéraux, vitamines, fibres)