

Menus du mois de février 2019

Lundi 04	Mardi 05 - menu végétarien	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
Céleri râpé aux amandes ☺	Salade de lentilles coriandre et cardamome ☺	Salade de betteraves ☺	Potage aux poireaux ☺	Salade verte aux lardons de volaille et croutons ☺
Emincé de dinde mexicaine	Carbonara végétarienne ☺	Sauté de porc / dinde en goulash ☺	Poulet rôti aux herbes de provence ☺	Filet de poisson meunière ☺
Haricots verts bio	Fromage	Quinoa ☺	Gratin dauphinois ☺	Choux fleur bio béchamel ☺
Fromage - pâtisserie	Abricots au sirop	Fromage - fruit bio	Fromage - fruit	Fromage - mousse choco / biscuit
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15 - menu asiatique
Pizza au fromage ☺	Salade de maïs et coeurs de palmier ☺	Melon vert	Bouillon de légumes / vermicelles	Samoussa de légumes
Sauté d'agneau au curry ☺	Steack haché	Tajine de poulet ☺	Omelette au gruyère ☺	Cubes de saumon à l'asiatique ☺
Julienne de légumes	Frites	Semoule bio ☺	Gratin de brocolis bio ☺	Riz thai ☺
Fromage - fruit	Fromage bio - crêpe	Fromage - fruit	Fromage - fruit	Salade de mangue, ananas, lait de coco et jus d'orange ☺
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Salade jamaïcaine	Carottes râpées ☺	Tomates au thon ☺	Velouté de courgettes à la vache qui rit ☺	Concombre à la menthe ☺
Chili con carné ☺	Jambon cru / dinde	Escalope cordon bleu	Saucisse de Toulouse	Gourmet de colin pané ☺
Riz bio ☺	Pommes de terre (raclette) ☺	Haricots plats ☺	Lentilles à la graisse de canard ☺	Blé sauce tomate ☺
Fromage - fruit bio	Fromage - compote pom / banane	Fromage - pâtisserie	Fromage - fruit	Fromage - mousse au citron
Lundi 25	Mardi 25	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 01
Julienne de betterave	Rosette / blancs de poireaux	Salade Argenteuil ☺	Potage Esau ☺	Salade fromagère ☺
Boulettes de bœuf au gingembre ☺	Escalope viennoise	Navarin d'agneau ☺	Poulet rôti ☺	Gratin de poisson à la normande ☺
Spaghettis bio ☺	Purée Crécy ☺	Navet, carotte, haricots, oignons grelots, petits pois, p de t... ☺	Ratatouille ☺	Riz pilaf ☺
Fromage - pêches au sirop	Fromage bio - fruit	Fromage - fruit	Fromage - pâtisserie	Fromage - compote tous fruits

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)

☺ = fait maison

Sous réserve de modifications