

Menus du mois de janvier 2019

Lundi 31	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
Salade composée Steack haché sauce béarnaise Jardinière de légumes Fromage - pâtisserie		Pizza Omelette au fromage Purée de carottes Fromage – abricots au sirop	Potage de légumes Poulet au paprika Coquillettes au beurre Fromage - fruit	Céleri rémoulade et pommes vertes Filet de poisson meunière Choux fleur à la polonaise Fromage – compote de pomme
Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09 - menu végétarien	Jeudi 10	Vendredi 11
Tarte au fromage Sauté de dinde tomate, basilic Petits pois à l'étuvée Fromage - fruit	Carottes râpées aux olives Œufs brouillés au bacon Purée de brocolis Fromage – galette des rois	Salade Slaai (avocat, gingembre, cacahuètes, citron) Veggi'steack à l'oignon (blé) Frites Fromage – salade de fruits	Velouté de potiron Rôti de porc/dinde sce charcutier Lentilles Fromage - glace	Saucisson à l'ail / tomates Filet de poisson sce beurre blanc Riz pilaf Fromage - fruit
Lundi 14	Mardi 15 - menu savoyard	Mercredi 16	Jeudi 27	Vendredi 18
Salade coleslaw Boulettes d'agneau au cumin Semoule aux raisins Fromage - fruit	Velouté de topinambour et tome de Savoie Tartiflette Salade verte aux noix Beaufort – tarte aux myrtilles	Saucisson sec / sardines à la tomate Canard aux olives Flageolets au jus Fromage - fruit	Lolla rossa vinaigre balsamique Hachis Parmentier Fromage Mousse au chocolat / biscuit	Crème Dubarry Filet de colin pané, citron Jardinière de légumes Fromage - pâtisserie
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Salade sawai Wings de poulet Pommes wedges Fromage - fruit	Salade de concombre bulgare Sauté de bœuf sauce thai Riz cantonnais Fromage - fruit	Poireaux sauce mousseline Echine de porc / rôti de dinde à la sauge Pommes boulangères Fromage – compote pomme/banane	Soupe aux panais et carottes Emincé de dinde aux amandes Courgettes gratinées Fromage - fruit	Pâté de campagne / salade de cœurs de palmier Blanquette de poisson Haricots beurre Fromage - pâtisserie
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 01
Salade de pommes de terre au thor Paupiette de veau au jus Poêlée forestière Fromage - fruit	Carottes râpées huile d'olives, citron Rôti de dinde sauce dijonnaise Pommes noisettes Fromage - fruit	Salade et crevettes vinaigre framboise Œufs Mornay Purée d'épinards Fromage – crème dessert vanille	Velouté de carottes au cumin Bœuf bourguignon Courgettes à l'ail Fromage – pâtisserie	Salade de tomates Filet de poisson sce armoricain Pommes persillées 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)

Sous réserve de modifications

 = fait maison