


Menus du mois de janvier 2020

Lundi 30 <i>Tomates persillade</i> <i>Omelette au fromage</i> <i>Purée de carottes</i> <i>Fromage – compote de pommes</i>	Mardi 31 – menu végétarien <i>Potage Parmentier</i> <i>Carbonara végétale</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit</i>	Mercredi 01 	Jeudi 02 <i>Salade de pommes de terre</i> <i>Steack haché sauce béarnaise</i> <i>Jardinière de légumes</i> <i>Fromage – pâtisserie</i>	Vendredi 03 <i>Céleri rémoulade et pomme verte</i> <i>Filet de poisson meunière</i> <i>Choux fleur à la polonaise</i> <i>Fromage – abricots au sirop</i>
Lundi 06 <i>Tarte au fromage</i> <i>Sauté de dinde crème pimentée</i> <i>Petits pois à l'étuvée</i> <i>Fromage - fruit</i>	Mardi 07 – menu végétarien <i>Carottes râpées aux olives</i> <i>Boulette de soja</i> <i>Purée de brocolis</i> <i>Fromage – galettes des rois</i>	Mercredi 08 <i>Salade verte</i> <i>Ham burger</i> <i>Frites</i> <i>Fromage - glace</i>	Jeudi 09 <i>Velouté de potiron</i> <i>Palette à la diable</i> <i>Lentilles</i> <i>Fromage – salade de fruits</i>	Vendredi 10 <i>Pâté en croute</i> <i>Lasagnes aux deux saumons</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit</i>
Lundi 13 <i>Salade coleslaw</i> <i>Boulettes d'agneau au cumin</i> <i>Semoule aux raisins</i> <i>Fromage - fruit</i>	Mardi 14 – menu végétarien <i>Salade verte au vinaigre balsamique</i> <i>Couscous végétarien aux fallafels</i> <i>Fromage</i> <i>Mousse au chocolat</i>	Mercredi 15 <i>Saucisson sec / sardines</i> <i>Canard aux olives</i> <i>Flageolets au jus</i> <i>Fromage – fruit</i>	Jeudi 16 – menu savoyard <i>Velouté de topinambour et tome de Savoie</i> <i>Tartiflette</i> <i>Salade verte aux noix</i> <i>Beaufort – tarte aux myrtilles</i>	Vendredi - 17 <i>Crème Dubarry</i> <i>Filet de colin pané au citron</i> <i>Jardinière de légumes</i> <i>Fromage – pâtisserie</i>
Lundi 20 <i>Salade sawaiï</i> <i>Wings de poulet</i> <i>Pommes wedges</i> <i>Fromage - fruit</i>	Mardi 21 – menu végétarien <i>Salade de concombre bulgare</i> <i>Croq végétal au fromage</i> <i>Riz cantonais</i> <i>Fromage – fruit</i>	Mercredi 22 <i>Poireaux sauce mousseline</i> <i>Echine de porc / rôti de dinde</i> <i>Purée de potiron</i> <i>Fromage – compote pomme / banane</i>	Jeudi 23 <i>Soupe aux panais et carottes</i> <i>Emincé de dinde aux amandes</i> <i>Courgettes gratinées</i> <i>Fromage – fruit</i>	Vendredi 24 <i>Pâté / cœurs de palmier</i> <i>Blanquette de poisson</i> <i>Haricots beurre</i> <i>Fromage - pâtisserie</i>
Lundi 27 <i>Salade de p de t au thon</i> <i>Paupiette de veau au jus</i> <i>Poêlée forestière</i> <i>Fromage - fruit</i>	Mardi 28 – menu végétarien <i>Carottes râpées huile d'olive</i> <i>Véggi'steack à l'oignon</i> <i>Pommes noisette</i> <i>Fromage - fruit</i>	Mercredi 29 <i>Salade de crevettes vinaigrette à la framboise</i> <i>Eufs Mornay</i> <i>Purée d'épinards</i> <i>Fromage – crème dessert vanille</i>	Jeudi 30 <i>Velouté de carottes au cumin</i> <i>Bœuf bourguignon</i> <i>Courgettes à l'ail</i> <i>Fromage - pâtisserie</i>	Vendredi 31 <i>Salade de tomate</i> <i>Filet de poisson sce armoricaine</i> <i>Pommes persillées</i> <i>Fromage – compote tous fruits</i>

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

*Produits laitiers
(protéines, calcium, vitamines)*

*Féculents
(glucides complexes, protéines,
vitamines, fibres)*

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

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

Origine des viandes : française sauf agneau

Sous réserve de modifications

