

Menus du mois de janvier 2021

Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07 - menu végétarien	Vendredi 08
Crêpe au fromage Sauté de dinde sce champignons Duo de haricots Fromage blanc sucré – ananas au sirop	Carottes râpées Chili con carné Riz Gouda – orange sanguine BIO	Bâtonnets de surimi Rôti de bœuf Purée de légumes Petit cotentin – compote pommes	Bouillon de vermicelles Lasagnes de légumes Yaourt nature Banane	Salade de mâche et betteraves Poisson frais sce ciboulette Boulgour Brie – éclair vanille
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14 menu végétarien	Vendredi 15
Croissillon à l'emmental Escalope viennoise Haricots verts Gruyère - poire	Salade scandinave (saumon...) Poulet au paprika Coquillettes au beurre Fromage de chèvre - clémentines BIO	Tomates en persillade Emincé de veau à la zurichoise Jardinière de légumes Morbier – compote de pommes	Potage Omelette au fromage Purée orange (potiron) Bonbel - pomme	Célerie rémoulade Blanquette de poisson Riz Tartare – abricots au sirop
Lundi 18	Mardi 19 - menu végétarien	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Cœurs de palmiers Steack à l'échalote Petits pois, carottes Yaourt – gâteau de riz	Salade de tomates Pané de blé au fromage Epinards, purée de p de t Chèvre – orange sanguine	Sardines, citron Rissolette de veau Poêlée campagnarde Fromage blanc sucré – fruits sirop	Velouté de potimarron Poulet rôti Frites Fromage - clémentine	Radis, beurre Pépites croustillantes de colin Spaghettis Six de Savoie – pomme BIO
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
Tarte aux poireaux Tournedos de dinde Poêlée de légumes Entremet vanille – kiwi BIO	Carottes râpées aux olives vertes Omelette Purée St-Germain Comté - flan	Salade verte Croque Monsieur Frites Tartare aux noix - fruit	Salade de boulgour Palette à la diable Lentilles Yaourt au sucre de canne – compote fraise pomme	Pâté en croute (salade sarwai) Filet de poisson meunière Chou fleur à la béchamel Bonbel - ananas

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