

# Menus du mois de janvier 2023

SOUS RESERVES DE MODIFICATIONS

Lundi 02	Mardi 03 - menu végétarien	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Tarte aux poireaux Cuisse de poulet rôtie Riz томатé Petit filou - compote	Potage de légumes Pâtes sauce aux légumes Carré de l'est Fruit	Salami / tomates Jambon sauce madère / dinde Purée de pommes de terre Fromage blanc - fruit BIO	Salade verte à l'échalote Steack haché Cordiale de légumes Fromage - galette des rois	Macédoine de légumes Poisson pané Haricots verts Edam - fruit
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12 - menu végétarien	Vendredi 13
Croissant à l'emmenthal Poulet au paprika Jardinière de légumes Fromage - compote de pomme BIO	Potage de légumes Rôti de veau aux oignons Coquillettes au beurre Fromage BIO - fruit	Salade scandinave Chili con carné Riz Petits suisses - fruit	Tomates persillade Omelette au fromage Purée verte Entremet pistache - fruit	Céleri rémoulade, pomme verte Lasagnes de saumon Fromage Abricots au sirop
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19 - menu végétarien	Vendredi 20
Feuilleté Dubarry Tournedos de dinde Petits pois, carottes Yaourt - compote	Carottes râpées aux olives vertes Goulash Purée St-Germain Fromage - crêpe au sucre	Salade lolla rossa Croque-monsieur Frites Fromage - fruit BIO	Salade multicolore Saucisse végétale Ratatouille Mousse chocolat - banane	Pâté en croustade / terrine légumes Filet de poisson blanc Chou fleur béchamel Yaourt - tarte aux pommes
Lundi 23 - Nouvel an chinois	Mardi 24 - menu végétarien	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Nem aux légumes Sauté de bœuf sauce thaï Riz cantonais Yaourt - litchis	Poireaux sauce mousseline Emincé de dinde aux amandes Courgettes gratinées Fromage - fruit BIO	Salade de boulgour Œufs brouillés au bacon Epinards à la ricotta Fromage - compote	Velouté de potiron Palette à la diable / dinde Lentilles Fromage - fruit	Salade de choux bicolores Blanquette de poisson Haricots beurre Fromage - éclair chocolat

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