



MENUS JANVIER 2019 ECOLE ET CENTRE DE LOISIRS



Menus élaborés par
notre diététicienne

Semaine du 7 au 11 Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Betteraves persillées	Riz au thon (tomate, fines herbes)	Mousse de foie et cornichons	Céleri rémoulade	Chou rouge au maïs
Cassoulet maison aux haricots blancs BIO (saucisse fumée, saucisson à l'ail)	Escalope de dinde à la coriandre	Emincé de poulet au cumin	Carbonade de boeuf	Filet de hoky crème de ciboulette
(plat complet)	Poêlée de chou fleur	Quinoa de Lhommaizé aux petits légumes	Pommes vapeur	Poêlée de carottes et panais frais
Edam	Yaourt nature sucré fermier	Camembert	Saint Paulin	Pâtisserie maison (Brioche des rois maison)
Kiwi	Spéculoos	Banane	Dés de pommes au caramel	Crème anglaise



Semaine du 14 au 18 Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade Russe (pommes de terre, jambon macedoine, œuf)	Carottes râpées		Velouté de potiron	Endives persillées
Mitonné de veau forestière	Grillade de porc au thym		Paupiette de dinde au curcuma	Blanquette aux deux poissons
Brocolis persillés	Pâtes fraîches		Haricots verts sautés BIO	Riz blanc
Cotentin ail et fines herbes	Emmental râpé		Tomme blanche	Chèvre fermier
Cocktail de fruits	Compote de poires		Pâtisserie (Chou vanille)	Pomme

Semaine du 21 au 25 Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Haricots verts aux fines herbes	Salade Marco Polo (pépinette, tomate, surimi, estragon)	Terrine de légumes + mayonnaise	Chou blanc ciboulette	Betteraves crues râpées
Emincé de porc à la moutarde	Filet de poulet grillé au paprika	Tajine de mouton aux fruits secs (pruneaux abricots raisins secs)	Boudin blanc grillé	Cœur de colin à l'aneth
Blé BIO aux épices	Poêlée de carottes fraîches	Semoule	Purée maison de pommes de terre fraîches	Epinards à la crème
Vache qui rit	Flan caramel	Saint Nectaire	Brie	Fromage blanc sucré fermier
Orange	Benoitine	Dés de pêches à la confiture	Kiwi	Pâtisserie maison (Brownie maison)

Semaine du 28 Janvier au 1er Février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lentilles de Civaux au jambon	Macédoine mayonnaise	Potage de légumes maison	Duo de carotte et céleri râpé	Taboulé aux petits légumes
Bœuf mode	Sauté de dinde à la Texane	Rôti de porc au jus corsé	Nuggets de poulet + ketchup	Filet de limande au beurre acidulé
Poêlée de julienne de légumes	Riz pilaf BIO	Farfalles	Petits pois au jus	Haricots verts persillés
Emmental	Petit suisse aromatisé	Chèvre fermier	Entremet praliné au lait entier fermier	Camembert
Banane	Emincé de poires au sirop	Compote de pommes	Clémentine	Pâtisserie (Crêpe au sucre)

Les viandes bovines sont d'origine française (pour confirmation, se référer à l'affichage donné le jour même du menu)

Viande/Poisson/Œuf=Protéines **Féculents/Céréales/Pain=Glucides** **Légumes/Fruits crus et cuits=Vitamines, minéraux, fibres** **Lait/Produits laitiers=Calcium**

