

SEMAINE DU 4 JANVIER AU 8 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade Colslaw	Taboulé		Salade douceur / Œuf dur	Haricots verts BIO la vinaigrette
Plat principal	Knacki végétal	Rôti de Porc aux Olives Blanquette de Poisson		Steak haché sœe Américaine Œufs Brouillés aux Herbes	Portion de Lieu au thym et citron vert
Légumes	Pâtes sauce tomate	Carottes persillées		Frites au Four	Blé Pilaf
Fromage	Vache qui rit BIO	Petits-Suisses Bio Nature		Yaourt Aromatisé Bio	Cantafrais
Dessert	pomme locale	Galette des rois		Compote de fruits	Ananas frais
Conseil du soir	<p>Tartine de Rillettes de sardines* Potage de leg+PdT Mimolette Clémentine</p> <p>*Rillettes de sardines (pour 4 pers): -1 boîte de sardines à l'huile, 200g de fr.blc, 1 échalote, persil, jus de citron -> Mélanger les sardines écrasées avec l'échalote hâchée et le reste des ingrédients. Tartiner sur du pain grillé. Bon appétit!</p> 				

SEMAINE DU 11 JANVIER AU 15 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de carottes cuites à l'orange	Salade de riz/maïs/dés de fromage		Betteraves rouges au fromage blanc	Salade de semoule et pois chiches
Plat principal	Raclette: Jambon/ Rosette Saumon H. d'Olive	Emincé de bœuf au paprika Œufs Durs sœe Béchamel		Quenelles sauce Aurore	Brochette de Poisson Pané, citron
Légumes	Pommes de terre et fromage à raclette	Brocolis Bio braisés aux herbes		Riz BIO	Epinards hachés à la crème
Fromage		Fromage blanc		Emmental	Coulommiers
Dessert	Compote de pomme BIO	Gâteau chocolat maison		Clémentines	Banane Bio
Conseil du soir	<p>Carottes râpées Œuf sur le plat rigolo* Purée de PdT Fromage de chèvre frais</p> <p>"Manger" fait appel à tous nos sens et les premiers concernés sont l'odorat et la vue. Les enfants apprécieront des assiettes décorées et mangeront plus facilement les aliments qu'ils ont tendance à délaissé... Amusez-vous avec eux à créer de drôles d'assiettes gourmandes!</p> 				

SEMAINE DU 1 FÉVRIER AU 5 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de Haricots rouges (poivr, citron, coriandre, ail)	Potage de légumes frais		Salade verte/ Œuf dur	Salade San Marco
Plat principal	Filet de poulet basquaise Cabillaud sœe Tomate	Palette de Porc sauce moutarde Omelette aux Herbes		Spaghettis BIO Napolitaine	Poisson Meunière
Légumes	Boullgour BIO	lentilles Lentilles ss jus de viande			Petits-Pois Bio / Carottes aux herbes
Fromage	Mimolette	Gouda BIO		Rondelé au Bleu	Petit Cotentin Nature
Dessert	Pomme	Crêpe au chocolat		Kiwi	Panna Cotta coulis de fruits rouges
Conseil du soir	<p>Encouragez vos enfants à participer à la réalisation du repas. Le jambon roulé au fromage frais est une recette simple et ils seront fiers de vous servir ce plat à dîner.</p>  <p>Velouté de poireaux Jambon roulé au fromage fines herbes Semoule Poire</p>				

SEMAINE DU 18 JANVIER AU 22 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pâté Croûte Salade Italienne	Salade d'endives/mi molette		Roulés au fromage	Salade de Pépinettes au Surimi (aneth, remoulade)
Plat principal	Omelette	Sauté de Dinde sauce Marengo Colin sœe Citron		Colin aux Champignons	
Légumes	Haricots verts Bio	Pennes BIO		Slide de lentilles, P.ch ,tomate	Petits pois Bio
Fromage	Fr.Blc aromatisé	Carré Calcium		Crème dessert chocolat	Cantal
Dessert	Kiwi	Poire au sirop/crème anglaise		orange bio	Yaourt aromatisé
Conseil du soir	<p>1/2 Pomelos Tagliatelles au pois chiches à l'Italienne et parmesan</p> <p>Afin de limiter la consommation de viande, on peut proposer le soir un repas végétarien. L'association d'une céréale (ici le blé des pâtes) et d'une légumineuse (ici des pois chiches) apporte les mêmes protéines que la viande.</p> 				

SEMAINE DU 25 JANVIER AU 29 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pani buns au fromage	Salade de carotte/céleri râpés		Salade de Riz Camarguaise	Salade exotique(Maïs, cœur de palmier, ananas)
Plat principal	Sauté de porc à la crème moutardée Colin sœe Crème Moutarde	Filet de volaille au jus Omelette au Fromage		Filet de Merlu sauce citron	Pizza Maison végétarienne (Tomate, champignons , fromage)
Légumes	Riz long	Gratin de poireaux au Lait Bio		Carottes Vichy	
Fromage	Yaourt Nature Bio	Tomme Blanche		Flan à la Vanille au LFB	Carré Frais BIO
Dessert	Compote pomme-banane	Gâteau de semoule		Pomme	Madeleine
Conseil du soir	<p>Pensez à agrémenter vos potages ou bouillons de pâtes "amusantes", pour le plus grand plaisir des enfants.</p> <p>Potage aux pâtes Alphabet Tarte aux dés de jambon et fromage Yaourt Salade de fruits</p> 				



Produit issu de l'agriculture

SP/SV : Plat sans porc, sans viande si géré par la collectivité

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

Produits de la mer : Pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr
Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne



Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN, contrôlé par Marion Weisbrod, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

