



Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 08 janv. au 14 janv.

Du 15 janv. au 21 janv.

Du 22 janv. au 28 janv.

Du 29 janv. au 04 févr.

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin à la crème
Riz **BIO** pilaf
Fruit de saison



Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Coulommiers
Fruit de saison



Salade de pois chiches nature
Poisson pané et citron
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Choux fleurs persillés
Tomme de Lozère



MARDI

Carottes râpées **BIO**
Samoussa de légumes
Pommes noisettes
Camembert **BIO**



Filet de poisson meunière
Epinards **BIO** à la béchamel et croûtons
Emmental
Gâteau au yaourt du chef



Carottes râpées **BIO**
Nuggets végétal
Tortis
Crème à la vanille



Salade de saison
Filet de hoki sauce à l'oseille
Gratin de panais frais et pommes de terre
Compote de poires **BIO**



MERCREDI

Taboulé
Boulettes tomate mozzarella
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Royaume



Velouté de brocolis
Galette végétale tomate mozzarella
Gratin de crozets
Fruit **BIO** de saison



Falafels menthe coriandre
Brocolis à la béchamel
Fromage blanc **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Macédoine mayonnaise
Samoussa de légumes
Macaronis et râpé
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Haricots rouges à la tomate
Penne regate
Lou mirabel
Fruit de saison



Aiguillettes panée de blé et emmental
Carottes persillées du chef
Chanteneige **BIO**
Compote pomme banane



Salade de saison
Œuf dur mayonnaise
Pommes vapeur et fromage à raclette
Compote de pommes **BIO**



Jokaï Bableves (soupe de haricots blancs)
Aiguillettes panée de blé et emmental
Blé
Yaourt nature **BIO**



VENDREDI

Salade de saison
Omelette **BIO** du chef
Petits pois au jus
Galette des Rois



Betteraves en salade
Pavé fromager
Navets frais **BIO** et pommes de terre
béchamel
Flan chocolat



Velouté de légumes du chef
Tortellini ricotta épinards sauce verte
Fruit de saison



Carottes râpées **BIO** au citron
Crêpe au fromage
Epinards branches à la crème
Crêpe fraîche sucrée



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries





Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 05 févr. au 11 févr.

LUNDI

Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Vache picon
Ananas BIO

MARDI

Salade de saison
Quenelle sauce aurore
Riz BIO pilaf
Crème à la vanille

MERCREDI

Omelette du chef
Gratin de poireaux et pommes de terre
Gouda
Compote de pommes BIO

JEUDI

Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Camembert BIO

VENDREDI

Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Aiguillettes panée de blé et emmental
Légumes façon wok
Rocher au coco

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

