

Menus du mois de décembre 2020

Lundi 30 <i>Betteraves crues râpées au sésame</i> <i>Steack haché</i> <i>Haricots beurre</i> <i>Yaourt BIO – crêpe au sucre</i>	Mardi 01 - menu végétarien <i>Emincé de légumes croquants</i> <i>Omelette aux champignons</i> <i>Pommes de terre</i> <i>Semoule au lait - figue</i>	Mercredi 02 <i>Salade verte</i> <i>Côte de porc sauce chasseur</i> <i>Petits pois</i> <i>Brie - pomme</i>	Jeudi 03 <i>Velouté de carottes</i> <i>Sauté de bœuf Stroganoff</i> <i>Mezze, penne</i> <i>Fromage frais – compote de fruits</i>	Vendredi 04 <i>Taboulé</i> <i>Colin d'Alaska</i> <i>Purée d'épinards, p de t</i> <i>Munster - raisin</i>
Lundi 07 <i>Poireaux vinaigrette</i> <i>Poulet aux épices</i> <i>Gratin dauphinois</i> <i>Entremet pistache - coing</i>	Mardi 08 <i>Bouillon vermicelles</i> <i>Lasagnes maison</i> <i>Brillat Savarin</i> <i>Compote tous fruits BIO</i>	Mercredi 09 <i>Friand au fromage</i> <i>Saucisse de Toulouse</i> <i>Haricots verts</i> <i>Cantadou - orange</i>	Jeudi 10 - menu végétarien <i>Salade verte aux noix</i> <i>Veggy steak à l'oriental</i> <i>Carottes Vichy</i> <i>Fromage – tarte aux pommes</i>	Vendredi 11 <i>Rosette / concombre au yaourt</i> <i>Filet de poisson meunière</i> <i>Quinoa aux raisins</i> <i>Yaourt - clémentine</i>
Lundi 14 <i>Œuf dur mayonnaise</i> <i>Chili con carné</i> <i>Riz</i> <i>cPetit fromage - banane</i>	Mardi 15 - menu végétarien <i>Velouté de légumes variés</i> <i>Croq légumes soja, blé</i> <i>Chou fleur et p de t vapeur</i> <i>Yaourt – crumble aux pommes</i>	Mercredi 16 <i>Salade de betteraves</i> <i>Sauté de porc et dinde scc charcutière</i> <i>Pâtes</i> <i>Bûche de chèvre – clémentine BIO</i>	Jeudi 17 <i>Carottes râpées</i> <i>Nuggets de poulet</i> <i>Petits pois</i> <i>Camembert – compote de fruits</i>	Vendredi 18 <i>Salade verte</i> <i>Brandade de morue</i> <i>Crème anglaise</i> <i>Fondant au chocolat</i>
Lundi 21 <i>Chou rouge rémoulade</i> <i>Choucroute garniture volaille</i> <i>Yaourt</i> <i>Pain d'épices BIO</i>	Mardi 22 <i>Velouté de potiron</i> <i>Tarte au fromage</i> <i>Haricots beurre</i> <i>Fromage AFH - kiki</i>	Mercredi 23 <i>Rillettes de thon</i> <i>Bœuf bourguignon</i> <i>Duo de carottes, p de t</i> <i>Munster - kiki</i>	Jeudi 24 <i>Salade Iceberg</i> <i>Hachis Parmentier</i> <i>Tomme</i> <i>Purée de banane</i>	Vendredi 25 
Lundi 28 <i>Pizza</i> <i>Côte de porc / rôti de dinde</i> <i>Petits pois, lardons, laitue</i> <i>Camembert – compote tous fruits</i>	Mardi 29 - menu végétarien <i>Potage au butternut</i> <i>Gratin de crozets aux légumes</i> <i>Yaourt au fruit</i> <i>Banane</i>	Mercredi 30 <i>Œuf dur mayonnaise</i> <i>Colin d'Alaska pané au citron</i> <i>Haricots verts</i> <i>Fromage frais – orange sanguine</i>	Jeudi 31 <i>Tomates cerises</i> <i>Assiette Tex-Mex</i> <i>Pommes campagnardes</i> <i>Brie – cake aux pépites chocolat</i>	Vendredi 01 

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

