

# Menu Santé du mois de Février 2022

	Lundi 7 Février	Mardi 8 Février	Mercredi 9 Février	Jeudi 10 Février	Vendredi 11 Février	Samedi 12 Février	Dimanche 13 Février
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Filet de poulet</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Noix de joue de porc</li> <li>✓ Pâtes et champignons</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Steak</li> <li>✓ Frites et tomates provençales</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	Anniversaire : Mischaël D <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade composée</li> <li>✓ Sauté de veau aux olives</li> <li>✓ Ratatouille</li> <li>✓ Tarte Normande</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Poisson en sauce</li> <li>✓ Petits légumes</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates au thon</li> <li>✓ Foie de bœuf</li> <li>✓ Gratin de chou-fleur</li> <li>✓ Salade d'ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asperges en vinaigrette sur salade</li> <li>✓ Rôti de dinde</li> <li>✓ Pâtes et champignons</li> <li>✓ Crème allégée</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Brochette de poissons</li> <li>❖ Riz et épinards</li> <li>❖ Crème au chocolat sans sucre</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Courgette farcie</li> <li>❖ Fromage allégé</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche et tomates cerise</li> <li>❖ Gratin d'endives au jambon</li> <li>❖ Compote sans sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives et dès d'emmental</li> <li>❖ Steak hâché</li> <li>❖ Haricots verts</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Omelette aux pommes de Terre</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Flamenküche</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Moussaka</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fromage allégé</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>
	Lundi 14 Février	Mardi 15 Février	Mercredi 16 Février	Jeudi 17 Février	Vendredi 18 Février	Samedi 19 Février	Dimanche 20 Février
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Blanquette de veau</li> <li>✓ Riz et carottes</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Filet de poulet</li> <li>✓ Endives braisées</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de betteraves sur mâche</li> <li>✓ Pot au feu</li> <li>✓ Salade de fruits</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fonds d'artichauts sur salade grillade</li> <li>✓ Lentilles et champignons</li> <li>✓ Fromage allégé</li> </ul>	Anniversaires : Pascal M, Gahim, Flora et Jean-Michel S <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Eclair Vanille</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade composée</li> <li>✓ Grillade de veau</li> <li>✓ Brocolis</li> <li>✓ Yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates et Feta</li> <li>✓ Gigot d'agneau</li> <li>✓ Jardinière de légumes</li> <li>✓ Dessert allégé</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ poisson</li> <li>❖ Julienne de légumes</li> <li>❖ Salade d'oranges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Jambon de dinde</li> <li>❖ Petits pois-carottes</li> <li>❖ Salade d'oranges</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Ratatouille</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Escalope de dinde</li> <li>❖ Haricots beurre</li> <li>❖ Fromage allégé</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Tomate farcie</li> <li>❖ Poivrons grillés</li> <li>❖ Fromage allégé</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Omelette aux pommes de Terre et champignons</li> <li>❖ Salade verte et Feta</li> <li>❖ Compote</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Crêpe farcie à l'emmental</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>
	Lundi 21 Février	Mardi 22 Février	Mercredi 23 Février	Jeudi 24 Février	Vendredi 25 Février	Samedi 26 Février	Dimanche 27 Février
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Courgettes râpées aux noix</li> <li>✓ Escalope de dinde</li> <li>✓ Haricots Beurre</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Salade d'oranges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Estouffade Bourguignonne</li> <li>✓ Pâtes et aubergines</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et tomates cerise</li> <li>✓ Palette de porc</li> <li>✓ Gratin de chou-fleur</li> <li>✓ Chèvre</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	Repas à thème : <b>Nouvel an chinois</b> Anniversaires : Nathalie P, Odile et Nathan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apéritif</li> <li>✓ Beignets crevette sur salade</li> <li>✓ Sauté de canard à l'orange</li> <li>✓ Riz cantonais</li> <li>✓ Panna-cotta coco/mangue</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Poisson en sauce</li> <li>✓ Quinoa et petits légumes</li> <li>✓ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Emincé de veau au curry</li> <li>✓ Semoule et légumes</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avocat aux crevettes</li> <li>✓ Bavette à l'échalote</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Crème allégée</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Semoule et Julienne de légumes</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Jambon de poulet à la Macédoine</li> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Poêlée campagnarde aux pommes de Terre</li> <li>❖ Faisselle</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Knacki</li> <li>❖ Carottes Vichy</li> <li>❖ Fromage allégé</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Courgette farcie</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Crème allégée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Brochette de volailles</li> <li>❖ Endives braisées</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Pizza</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>
	Lundi 28 Février	Mardi 1 <sup>er</sup> Mars	Mercredi 2 Mars	Jeudi 3 Mars	Vendredi 4 Mars	Samedi 5 Mars	Dimanche 6 Mars
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Betteraves sur salade</li> <li>✓ Sauté de porc</li> <li>✓ Salsifis</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives aux noix</li> <li>✓ Goulash</li> <li>✓ Riz et tomates provençales</li> <li>✓ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	Anniversaires : Benjamin, Marc, Pascal L et Jordan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Rôti de veau</li> <li>✓ Gratin de blettes</li> <li>✓ Bavarois aux fruits rouges</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Moules</li> <li>✓ Frites et fondue de poireaux</li> <li>✓ Fromage blanc</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chou rouge râpé</li> <li>✓ Escalope de poulet</li> <li>✓ Purée de carottes et pommes de Terre</li> <li>✓ Crème Maison sans sucre</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Rissolette de veau</li> <li>✓ Poêlée de légumes</li> <li>✓ Fromage allégé</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pamplemousse aux crevettes sur salade</li> <li>✓ Rôti de porc</li> <li>✓ Gratin de légumes</li> <li>✓ Crème allégée</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Ebly et Petits légumes</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Endives braisées</li> <li>❖ Jambon de dinde</li> <li>❖ Pomme au four</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Croissant au jambon</li> <li>❖ Mâche et tomates cerise</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Frisée aux gésiers et tomates cerise</li> <li>❖ Emmental</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Omelette à la provençale</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Salade de fruits sans sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Semoule et ratatouille</li> <li>❖ Yaourt nature</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Tarte aux poireaux</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> <li><b>Pas de pain</b></li> </ul>