

Menu santé du mois de Janvier 2023

	Lundi 2 Janvier	Mardi 3 Janvier	Mercredi 4 Janvier	Jeudi 5 Janvier	Vendredi 6 Janvier	Samedi 7 Janvier	Dimanche 8 janvier
Midi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de concombres ✓ Blanquette de veau ✓ Riz et champignon ✓ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chou râpé ✓ Grillade porc ✓ Poêlée de légumes ✓ fromage ✓ Fruit 	Anniversaires <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de tomates ✓ Rosbeef ✓ Haricots verts ✓ Galette des rois Pas de pain 	Anniversaire : Laura B <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de tomates ✓ Moules ✓ Frites et fondue de poireaux ✓ Salade de fruits Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potage ✓ Rôti de Dindonneau ✓ Ratatouille ✓ Chèvre ✓ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lasagne Bolognaise ✓ Salade verte ✓ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avocat vinaigrette ✓ Rôti de veau ✓ Haricots Beurre ✓ Crème sans sucre
Soir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Filet de colin à l'oseille ❖ Purée d'haricots verts ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gratin d'endives, pommes de Terre et dés de jambon ❖ Mâche ❖ Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte et tomates cerise ❖ Rouleau de jambon à la Macédoine ❖ fromage ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Emincé de volailles au curry ❖ Jardinière de légumes ❖ Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Croque-Monsieur ❖ Salade d'endives ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Jambon de dinde ❖ Salade composée ❖ Salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pizza ❖ Salade verte ❖ fromage ❖ Fruit Pas de pain
	Lundi 9 Janvier	Mardi 10 Janvier	Mercredi 11 Janvier	Jeudi 12 Janvier	Vendredi 13 Janvier	Samedi 14 Janvier	Dimanche 15 Janvier
Midi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potage ✓ Filet de poulet ✓ Pâtes et champignons ✓ Fromage blanc aux fruits frais Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Courgettes râpées aux noix ✓ Bœuf-carottes ✓ fromage ✓ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de tomates ✓ Civet de gibier ✓ Purée-Purée de haricots verts ✓ Fruit Pas de pain 	Anniversaires : Fabrice et Jean-Michel D <ul style="list-style-type: none"> ✓ Carottes râpées ✓ Rôti de veau ✓ Poêlée de légumes ✓ Cheesecake Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade verte et tomates cerise ✓ Lasagnes de saumon et épinards ✓ Fruit Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de cœurs de palmier et soja ✓ Steak haché de veau ✓ Chou-fleur ✓ Salade d'orange sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pêche au thon sur salade ✓ Rôti de porc ✓ Haricots Beurre ✓ Crème sans sucre
Soir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Poisson Bordelaise ❖ Julienne de légumes ❖ Compote sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Quiche Lorraine ❖ Salade verte ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade composée ❖ knacki ❖ Ratatouille ❖ Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ grillade ❖ Endives braisées ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Omelette aux champignons ❖ Mâche ❖ Crème vanille sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Flamenküche ❖ Salade verte ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crêpes farcies ❖ Salade verte et dès d'emmental ❖ Fruit Pas de pain
n	Lundi 16 Janvier	Mardi 17 Janvier	Mercredi 18 Janvier	Jeudi 19 Janvier	Vendredi 20 Janvier	Samedi 21 Janvier	Dimanche 22 Janvier
Midi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Betteraves et mâche ✓ Sauté de porc ✓ Salsifis ✓ fromage ✓ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Céleri vinaigrette ✓ Goulash de veau ✓ Courgettes poêlées ✓ Charlotte aux fruits rouges Pas de pain 	Anniversaire : Loïc <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de concombres ✓ Escalope de poulet ✓ Petits pois-carottes ✓ Fruit Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chou blanc râpé ✓ Langue de bœuf ✓ Frites et tomates provençales ✓ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potage ✓ Poisson ✓ Poêlée Méridionale ✓ Comté ✓ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade verte ✓ Filet de poulet ✓ Riz et champignons ✓ Fruit Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avocat à la vinaigrette ✓ Magret de canard ✓ Haricots verts ✓ crème
Soir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poisson ❖ Riz et tomates provençales ❖ Fromage blanc Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade composée ❖ Bouchée à la Reine ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de tomates ❖ grillade ❖ Carottes vapeurs ❖ fromage ❖ Compote 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Cornet de jambon de dinde à la macédoine ❖ Salade verte ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tarte au fromage ❖ Salade d'endives ❖ Fromage blanc Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de tomates ❖ Emincé de veau au curry ❖ Gratin de légumes ❖ Crème vanille sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hachis Parmentier ❖ Salade verte et dès d'emmental ❖ Fruit Pas de pain
	Lundi 23 Janvier	Mardi 24 Janvier	Mercredi 25 Janvier	Jeudi 26 janvier	Vendredi 27 Janvier	Samedi 28 Janvier	Dimanche 29 Janvier
Midi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade Coleslaw ✓ Grillade de porc ✓ Purée de pois cassés et champignons ✓ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade d'endives et Mimolette ✓ Sauté de dinde ✓ Choux Bruxelles ✓ Mimolette ✓ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Céleri vinaigrette ✓ Pot au feu ✓ Crème caramel Pas de pain 	Anniversaires : Baptiste <u>Repas à thème : l'Alsace</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apéritif ✓ Choucroute ✓ Salade verte ✓ Munster ✓ Pain d'épice et salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de tomates ✓ Poisson ✓ Gratin de blettes ✓ Chèvre ✓ Pomme au four 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade de fonds d'artichauts ✓ Rôti de veau ✓ Riz et endives braisées ✓ Salade d'oranges Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asperges en vinaigrette ✓ Jambon braisé au porto ✓ Jardinière de légumes ✓ fromage ✓ Fruit
Soir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poisson ❖ Petits légumes ❖ Salade verte ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tartine de tomates, chèvre et aubergines ❖ Salade verte ❖ Fromage blanc Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mâche ❖ Poivron farci ❖ Ratatouille ❖ Salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Steak haché ❖ Courgettes poêlée ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Quiche Lorraine ❖ Salade composée ❖ Faisselle Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poisson ❖ Chou-fleur ❖ Salade verte ❖ fromage ❖ Compote Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tarte à la provençale ❖ Salade verte ❖ Crème vanille sans sucre Pas de pain
	Lundi 30 Janvier	Mardi 31 Janvier	Mercredi 1er Février	Jeudi 2 Février	Vendredi 3 Février	Samedi 4 Février	Dimanche 5 Février
Midi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de tomates ❖ Escalope de veau ❖ Poêlée de légumes ❖ fromage ❖ Salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de haricots verts ❖ Goulash de bœuf ❖ Poêlée campagnarde ❖ Fruit Pas de pain 	Anniversaire : David et Misckaël D <ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte et dès d'emmental ❖ Sauté de porc ❖ Carottes vichy ❖ Poirier Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de concombres ❖ Escalope de poulet ❖ Frites et tomates provençales ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Poisson ❖ Chou Romanesco ❖ fromage ❖ fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Taboulé ❖ Jambon grillé ❖ Haricots Beurre ❖ Fruit Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pamplemousse au crabe ❖ Bavette à l'échalote ❖ Chou-fleur ❖ Crème sans sucre
Soir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Poisson ❖ Eby et petits légumes ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade composée ❖ Œuf durs à la Florentine ❖ Crème dessert sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Poêlée de courgette, tomates et volailles ❖ Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade et pousses de soja ❖ Steak haché de veau ❖ Endives braisées ❖ Compote sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de tomates ❖ Aubergine farcie ❖ Riz ❖ Yaourt nature Pas de pain 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade verte ❖ Grillade de poulet ❖ Poêlée du marché ❖ Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Potage ❖ Crêpe farcie à l'emmental ❖ Salade d'endives ❖ Fruit Pas de pain