

# Menu santé du mois de Mars 2023

	Lundi 6 Mars	Mardi 7 Mars végétarien	Mercredi 8 Mars	Jeudi 9 Mars	Vendredi 10 Mars	Samedi 11 Mars	Dimanche 12 Mars
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Escalope de porc</li> <li>✓ Purée et champignons</li> <li>✓ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chou blanc râpé</li> <li>✓ Œufs durs à la Florentine</li> <li>✓ Chèvre</li> <li>✓ Compote sans sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Sauté de dinde</li> <li>✓ Haricots Beurre</li> <li>✓ Tarte poire-chocolat</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte</li> <li>✓ Rôti de veau</li> <li>✓ Poêlée campagnarde</li> <li>✓ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potage</li> <li>✓ Poisson pané</li> <li>✓ Carottes Vichy</li> <li>✓ fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taboulé</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Salsifis</li> <li>✓ Fruit</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avocat vinaigrette</li> <li>✓ Rosbeef</li> <li>✓ Petits pois-carottes</li> <li>✓ Crème</li> </ul> <b>Pas de pain</b>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte et tomates cerise</li> <li>❖ Gratin de poissons aux petits légumes</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Quiche Lorraine</li> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte et dés d'emmental</li> <li>❖ Steak hâché</li> <li>❖ Ratatouille</li> <li>❖ Salade de pamplemousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Filet de poulet</li> <li>❖ Brocolis</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Courgette farcie</li> <li>❖ Riz</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de pousses de soja</li> <li>❖ Steak haché de veau</li> <li>❖ Endives braisées</li> <li>❖ Crème vanille sans sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Moussaka</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>
	Lundi 13 Mars	Mardi 14 Mars	Mercredi 15 Mars végétarien	Jeudi 16 Mars	Vendredi 17 Mars	Samedi 18 Mars	Dimanche 19 Mars
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Filet de poulet</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Emmental</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Sauté de porc</li> <li>✓ Riz et champignons</li> <li>✓ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Lasagne à la provençale</li> <li>✓ Crème</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Steak</li> <li>✓ Frites et tomates à la provençale</li> <li>✓ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<b>Anniversaires : Dorinda, Timothée et Fabien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carottes râpées</li> <li>✓ Poisson</li> <li>✓ Poêlée Méridionale</li> <li>✓ Bavarois Framboise</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Jambon grillé</li> <li>✓ Lentilles et courgettes poêlées</li> <li>✓ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asperges sur salade</li> <li>✓ Rôti de veau</li> <li>✓ Choux Bruxelles</li> <li>✓ Crème</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Poisson en sauce</li> <li>❖ Ebly et poivrons poêlés</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de betteraves</li> <li>❖ Escalope de volaille</li> <li>❖ Poêlée Bretonne</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Rissollette de veau</li> <li>❖ Purée de carottes</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Gratin de chou-fleur et dés de jambon</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Velouté</li> <li>❖ Flamiche aux poireaux</li> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Faisselle</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Jambon de dinde</li> <li>❖ Macédoine de légumes</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hachis Parmentier</li> <li>❖ Salade verte et tomates cerise</li> <li>❖ Fruit</li> </ul> <b>Pas de pain</b>
	Lundi 20 Mars	Mardi 21 Mars	Mercredi 22 Mars	Jeudi 23 Mars végétarien	Vendredi 24 Mars	Samedi 25 Mars	Dimanche 26 Mars
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de tomates</li> <li>✓ Grillade de porc</li> <li>✓ Riz et champignons</li> <li>✓ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de betteraves</li> <li>✓ Rôti de bœuf</li> <li>✓ Brocolis</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<b>Repas à thème : La montagne</b> <b>Anniversaire : Nicolas B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apéritif</li> <li>✓ Tartiflette</li> <li>✓ Salade verte et jambon de Savoie</li> <li>✓ Tarte aux myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Parmentier de patates douces et pois cassés</li> <li>✓ Faisselle</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et cœurs de Palmiers</li> <li>✓ Poisson pané</li> <li>✓ Quinoa et petits légumes</li> <li>✓ Fruit</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Rôti de dinde</li> <li>✓ Poêlée 4 légumes</li> <li>✓ Salade d'ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dimanche Familles</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ poisson</li> <li>❖ Jardinière de légumes</li> <li>❖ Compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade composée</li> <li>❖ Escalope de dinde</li> <li>❖ Poêlée campagnarde</li> <li>❖ Faisselle</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Chou râpé</li> <li>❖ Steak de veau</li> <li>❖ Endives braisée</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Jambon grillé</li> <li>❖ Haricots Beurre</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Omelette à la provençale</li> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Ebly et poivrons</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potage</li> <li>❖ Quiche Lorraine</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Fruit</li> </ul> <b>Pas de pain</b>
	Lundi 27 Mars	Mardi 28 Mars	Mercredi 29 Mars	Jeudi 30 Mars	Vendredi 31 Mars végétarien	Samedi 1 <sup>er</sup> Avril	Dimanche 2 Avril
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade d'endives</li> <li>✓ Escalope de veau</li> <li>✓ Semoule et ratatouille</li> <li>✓ Crème vanille</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Céleri vinaigrette</li> <li>✓ Goulash de boeuf</li> <li>✓ Haricots verts</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de concombres</li> <li>✓ Moules</li> <li>✓ Frites et fondue de poireaux</li> <li>✓ Yaourt nature</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<b>Anniversaires : Julien P, Romain S et Seibann</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade Caleslaw</li> <li>✓ Filet de poulet</li> <li>✓ Poêlée Méridionale</li> <li>✓ Tiramisu</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade verte et pousses de soja</li> <li>✓ Ravioles de Ricotta et épinards</li> <li>✓ Faisselle</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salade de betteraves</li> <li>✓ Sauté de porc</li> <li>✓ Riz et champignons</li> <li>✓ Fruit</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pêche au thon sur salade</li> <li>✓ Gigot d'agneau</li> <li>✓ Poêlée du Marché</li> <li>✓ Crème</li> </ul>
<b>Soir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Poisson</li> <li>❖ Chou-fleur persillé</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ Tartine tomates, chèvre et aubergines</li> <li>❖ Fromage blanc</li> </ul> <b>Pas de pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade verte et tomates cerise</li> <li>❖ Gratin d'endives au jambon</li> <li>❖ Salade d'oranges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade de tomates</li> <li>❖ Escalope</li> <li>❖ Ratatouille</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Poivron farci</li> <li>❖ Mâche</li> <li>❖ Fromage</li> <li>❖ Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salade d'endives</li> <li>❖ Filet de poulet</li> <li>❖ Courgettes poêlées</li> <li>❖ Yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lasagne Bolognaise</li> <li>❖ Salade verte</li> <li>❖ fromage</li> <li>❖ Salade de fruits</li> </ul> <b>Pas de pain</b>