

Menu santé du mois de Janvier 2024

	Lundi 1er Janvier	Mardi 2 Janvier	Mercredi 3 Janvier	Jeudi 4 Janvier	Vendredi 5 Janvier	Samedi 6 Janvier	Dimanche 7 janvier
Midi	Fermeture CAO : Repas de Nouvel An ✓ Salade Périgourdine ✓ Paupiette de saumon aux asperges et sa garniture ✓ Fromage ✓ Croustillant 3 chocolats	Fermeture CAO : repas hébergement ✓ Salade de betteraves ✓ Grillade de veau ✓ Poêlée de légumes ✓ Chèvre ✓ Fruit	✓ Chou blanc râpé ✓ Raviole Ricotta et épinards ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Salade de tomates ✓ Moules ✓ Frites et fondue de poireaux ✓ Fromage blanc Pas de pain	Anniversaire : Laura B ✓ Céleri vinaigrette ✓ Rôti de Dindonneau ✓ Poêlée de ratatouille ✓ Tarte Poire-chocolat Pas de pain	✓ Lasagne Bolognaise ✓ Salade verte ✓ Faisselle Pas de pain	✓ Avocat vinaigrette ✓ Sauté de porc ✓ Salsifis ✓ Crème
Soir	❖ Salade verte ❖ Poisson ❖ Haricots verts ❖ Fruit	❖ Gratin d'endives, pommes de Terre et lardons ❖ Salade verte ❖ Fromage blanc Pas de pain	❖ Salade verte et tomates cerise ❖ Emincé de volailles au curry ❖ Jardinière de légumes ❖ Edam ❖ Compote	❖ Mâche ❖ Steak haché de veau ❖ Purée de Brocolis ❖ Fruit	❖ Potage ❖ Croque-Monsieur ❖ Salade d'endives ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Salade composée ❖ Escalope de poulet ❖ Carottes Vichy ❖ Salade d'ananas	❖ Hachis Parmentier ❖ Salade verte ❖ Fruit Pas de pain
	Lundi 8 Janvier	Mardi 9 Janvier	Mercredi 10 Janvier	Jeudi 11 Janvier	Vendredi 12 Janvier	Samedi 13 Janvier	Dimanche 14 Janvier
Midi	✓ Salade d'endives ✓ Filet de poulet ✓ Riz et champignons ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Potage ✓ Civet de gibier ✓ Purée de pommes de Terre et d'haricots verts ✓ Fruit Pas de pain	Anniversaires : Fabrice et Jean-Michel D ✓ Salade de concombres ✓ Boeuf - carottes ✓ Galette des rois Pas de pain	✓ Salade verte ✓ Lasagne à la provençale ✓ Crème Pas de pain	✓ Salade de tomates ✓ Poisson ✓ Gratin de blettes ✓ Fromage ✓ Fruit	✓ Salade de cœurs de palmier et soja ✓ Grillade de porc ✓ Choux Bruxelles ✓ Salade d'orange	✓ Pêche au thon sur salade ✓ Rôti de veau ✓ Poêlée campagnarde ✓ Crème Pas de pain
Soir	❖ Salade verte ❖ Poisson à la Bordelaise ❖ Julienne de légumes ❖ Compote	❖ Salade verte ❖ Steak de veau ❖ Poêlée Méridionale ❖ Fromage blanc	❖ Salade composée ❖ Escalope de dinde ❖ Ratatouille ❖ Fromage ❖ Fruit	❖ Salade d'endives ❖ Jambon grillé ❖ Poêlée de courgettes ❖ Salade de fruits	❖ Potage ❖ Omelette aux champignons ❖ Mâche ❖ Yaourt nature	❖ Salade verte ❖ Brochette de poissons ❖ Semoule et légumes ❖ Fromage blanc Pas de pain	❖ Moussaka ❖ Salade verte ❖ Fromage ❖ Fruit
	Lundi 15 Janvier	Mardi 16 Janvier	Mercredi 17 Janvier	Jeudi 18 Janvier	Vendredi 19 Janvier	Samedi 20 Janvier	Dimanche 21 Janvier
Midi	✓ Salade verte et tomates cerise ✓ Sauté de poulet ✓ Pâtes et courgettes ✓ Crème pistache Pas de pain	✓ Poireaux en vinaigrette ✓ Grillade de veau ✓ Purée de potiron ✓ Fromage ✓ Fruit	Anniversaire : Loïc ✓ Carottes râpées ✓ grillade de porc ✓ Lentilles et champignons ✓ Fromage blanc Pas de pain	✓ Endives aux noix ✓ Langue de bœuf ✓ Frites et tomates provençales ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Salade de betteraves ✓ Œufs durs à la Florentine ✓ Fromage ✓ Fruit	✓ Salade verte ✓ Escalope de dinde ✓ Riz et champignons ✓ Fromage blanc Pas de pain	✓ Asperges sur salade ✓ Navarin d'agneau ✓ Poêlée Bretonne ✓ Crème
Soir	❖ Salade de concombres ❖ Poisson ❖ Petits légumes ❖ Compote	❖ Salade composée ❖ Bouchée à la Reine ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Mâche ❖ Steak haché de bœuf ❖ Haricots Beurres ❖ Fromage ❖ Salade de fruits	❖ Potage ❖ Cornet de jambon de volaille à la macédoine ❖ Salade verte ❖ Fruit	❖ Flamenkûche ❖ Salade composée ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Salade de tomates ❖ Emincé de veau au curry ❖ Gratin de légumes ❖ Compote	❖ Potage ❖ Tarte au fromage ❖ Salade verte ❖ Fruit Pas de pain
	Lundi 22 Janvier	Mardi 23 Janvier	Mercredi 24 Janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 Janvier	Samedi 27 Janvier	Dimanche 28 Janvier
Midi	✓ Potage ✓ Frittata de tomates et poivrons ✓ Salade verte ✓ Emmental ✓ Compote	✓ Salade de concombres ✓ Pot au feu ✓ Yaourt nature Pas de pain	Anniversaire : Baptiste ✓ Carottes râpées ✓ Filet de poulet ✓ Poêlée de légumes ✓ Charlottes aux fruits rouges Pas de pain	Repas à thème : l'Alsace ✓ Apéritif ✓ Choucroute ✓ Salade verte ✓ Munster ✓ Pain d'épice et salade de fruits Pas de pain	✓ Salade verte ✓ Lasagne de saumon et épinards ✓ Crème vanille Pas de pain	✓ Salade de fonds d'artichauts ✓ Boudin blanc ✓ Purée et pomme fruit au four ✓ Yaourt nature Pas de pain	✓ Avocat sur salade ✓ Rôti de bœuf ✓ Poêlée de légumes ✓ Fromage ✓ Fruit
Soir	❖ Salade d'endives ❖ Poisson ❖ Semoule et ratatouille ❖ Fromage blanc Pas de pain	❖ Poivron farci ❖ Salade verte et tomates cerise ❖ Edam ❖ Fruit	❖ Salade verte ❖ Tartine tomates, chèvre et aubergines ❖ Crème chocolat Pas de pain	❖ Salade de tomates ❖ Steak haché de veau ❖ Purée de légumes ❖ Salade de fruits	❖ Salade composée ❖ Gratin d'endives au jambon de dinde ❖ Fruit	❖ Salade verte ❖ Poisson ❖ Brocolis ❖ Fromage ❖ Compote	❖ Potage ❖ Quiche Lorraine ❖ Salade verte ❖ Yaourt nature Pas de pain
	Lundi 29 Janvier	Mardi 30 Janvier	Mercredi 31 Janvier	Jeudi 1er Février	Vendredi 2 Février	Samedi 3 Février	Dimanche 4 Février
Midi	❖ Salade de tomates ❖ Sauté de veau ❖ Haricots verts ❖ Fromage ❖ Fruits	❖ Céleri vinaigrette ❖ Potée végétale et riz ❖ Faisselle Pas de pain	Anniversaire : David et Mischaël D ❖ Chou blanc râpé ❖ Sauté de porc ❖ Carottes vichy ❖ Poirier Pas de pain	❖ Salade verte et cœurs de Palmiers ❖ Poulet rôti ❖ Frites et tomates provençales ❖ Yaourt nature Pas de pain	❖ Salade de betteraves ❖ Poisson ❖ Ebly et petits légumes ❖ Fruit Pas de pain	❖ Taboulé ❖ Grillade de porc ❖ Chou-fleur ❖ Fruit Pas de pain	❖ Pamplemousse au crabe ❖ Bourguignon ❖ Purée de carottes ❖ Crème
Soir	❖ Salade verte ❖ Poisson	❖ Mâche ❖ Jambon grille	❖ Potage	❖ Salade et pousses de soja ❖ Steak haché de veau	❖ Salade verte ❖ Aubergine farcie	❖ Salade verte ❖ Escalope de poulet	❖ Tarte aux poireaux ❖ Salade verte

	<ul style="list-style-type: none">❖ Boulgour et légumes❖ YaourtPas de pain	<ul style="list-style-type: none">❖ Poêlée de légumes❖ Salade fruits	<ul style="list-style-type: none">❖ Poêlée de courgette, tomates et volailles❖ Emmental❖ Fruit	<ul style="list-style-type: none">❖ Endives braisées❖ Compote	<ul style="list-style-type: none">❖ Yaourt nature	<ul style="list-style-type: none">❖ Poêlée du marché❖ Fromage blanc	<ul style="list-style-type: none">❖ Fromage❖ Fruit
--	---	---	--	--	---	--	---