

**Repas du soir**  
Tous les jours :  
Potage  
Fromage  
1/2 baguette de pain  
Biscuit

# Menus\* du mois de janvier

## Portage à domicile



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
5 au 9 janvier	Pamplemousse, sucre Omelette nature (3) Gratin dauphinois (3,7) Crème dessert vanille	<b>Betteraves vinaigrette</b> (10,12) <b>Sauce bolognaise VBF maison</b> (1,12) <b>Mezze penne / emmental râpé</b> (1,7) Brioche des rois (1,3,7,12)	Salade de lentilles, dès emmental (1,7,10,12) Sauté de veau Label Rouge marengo maison (1,3,7,9,12) <b>Haricots verts persillés</b> (7) <b>Fruit de saison</b>	Salade verte, graines de courge (10,12) <b>Escalope de poulet VF aux champignons</b> (1,3,7,9,12) Purée pommes de terre, potiron maison (7,12) Yaourt brassé, confiture fraise	<b>Carottes râpées maison</b> (10,12) <b>Filet hoki MSC</b> sauce vin blanc (1,4,7,9,12) <b>Riz pilaf</b> (7,9) <b>Fromage blanc</b> (7) Miel
12 au 16 janvier	<b>Œuf dur frais, mayonnaise</b> (3,10,12) <b>Curry de pois chiches maison, parmesan</b> (1,7,10,12) Semoule de blé (1) <b>Fruit de saison</b>	Rosette, beurre, cornichon (7,10,12) Cuisse poulet Bleu Blanc Cœur PF rôtie au thym (1,3,7,9,12) <b>Poêlée paysanne</b> <b>Yaourt citron</b>	Champignons, ail et fines herbes (3,7,10) <b>Sauté de porc Label Rouge PF à la moutarde maison</b> (1,3,7,9,10,12) Gratin de pommes de terre, potiron, carotteq (7) <b>Fruit de saison</b>	Salade d'endives, noix (8,10,12) <b>Rôti dinde VF au thym</b> (1,3,7,9,12) <b>Lentilles à l'ancienne</b> (7,9,12) Yaourt grecque, sucre	<b>Salade de lentilles Maison</b> (1,10,12) <b>Filet limande meunière MSC</b> / quartier citron (1,4,7) Choux de bruxelles cuisinés Maison (1,12) Mousse au chocolat
19 au 23 janvier	Salade de chou rouge, vinaigrette (10,12) <b>Tomate farcie VBF au jus</b> (1,6,12) <b>Spaghettis</b> (1,7) <b>Yaourt fruits mixés</b>	Céleri rémoulade (3,7,9,10,12) <b>Sauté de poulet Bleu Blanc Cœur VF coco curry maison</b> (1,3,7,9,10,12) <b>Riz pilaf</b> (7,9) <b>Faisselle</b> Miel	<b>Œuf dur frais, mayonnaise</b> (3,10,12) Raviolis aux champignons, ail des ours, emmental (1,3,7) Sauce tomate provençale (1,7,9,12) <b>Compote de fruit</b>	<b>Salade verte</b> (10,12) <b>Parmentier Auvergnat VBF Maison</b> (1,3,7,9) <b>Fruit de saison</b>	Blé aux légumes maison (1,10,12) <b>Dos de colin MSC sauce safrané</b> (1,4,7,9,12) <b>Gratin de brocolis maison</b> (1,7) Semoule au lait
26 au 30 janvier	Salade d'avocat, vinaigrette, anchois (4,10,12) Lasagnes au chèvre, épinards maison (1,7) <b>Fruit de saison</b>	Salade de pommes de terre mais, dès mimolette (7,10,12) <b>Escalope de dinde VF aux herbes</b> (1,3,7,9,12) <b>Petits pois à la française</b> (7,9) <b>Compote de fruit</b>	<b>Betteraves, vinaigrette</b> (10,12) <b>Hachis parmentier VBF maison</b> (1,3,7,9) Galette frangipane (1,3,7,8)	Salade frisée, vinaigrette (10,12) Choucroute Alsacienne (12) aux 4 viandes (3,7) <b>Fruit de saison</b>	Tapenade noire maison, croûtons (1,4,10,12) Quenelles de brochet à la bisque (1,2,3,4,7,9,12) Duo de carottes vapeur persillées (7) <b>Fromage blanc</b> (7) Sucre



Volaille française



Agriculture bio



Porc français



Pêche durable MSC Viande bovine française



### Coordonnées de la cuisine centrale

04 90 45 50 32

Tout repas annulé à moins d'une semaine, sans justificatif, est facturé

### Allergènes

3 œuf	6 Soja	9 Céleri	12 Sulfite
1 Gluten	4 Poisson	7 Lait	10 Moutarde
2 Crustacé	5 Arachide	8 Fruit à coque	11 Sésame

Pour des raisons sanitaires nos fonds de sauces ne sont pas faits maison

\*Menus validés par Laetitia Martinez, Diététicienne Nutritionniste selon l'équilibre nutritionnel.