

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

Betteraves vinaigrette (10,12)
Sauce bolognaise VBF maison
(1,12)
Mezze penne / emmental râpé
(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)
Haricots verts persillés (7)
Fruit de saison

Salade verte, graines de courge
(10,12)
**Escalope de poulet VF aux
champignons** (1,3,7,9,12)
Purée pommes de terre, potiron
maison (7,12)
Yaourt brassé, confiture fraise

Carottes râpées maison (10,12)
Filet hoki MSC sauce vin blanc
(1,4,7,9,12)
Riz pilaf (7,9)
Fromage blanc (7)
Miel

12 au 16
janvier

Œuf dur frais, mayonnaise
(3,10,12)
**Curry de pois chiches maison,
parmesan** (1,7,10,12)
Semoule de blé (1)
Fruit de saison

Rosette, beurre, cornichon
(7,10,12)
Cuisse poulet Bleu Blanc Cœur
PF rôtie au thym (1,3,7,9,12)
Poêlée paysanne
Yaourt citron

Champignons, ail et fines herbes
(3,7,10)
**Sauté de porc Label Rouge PF à la
moutarde maison** (1,3,7,9,10,12)
Gratin de pommes de terre, potiron,
carotteq (7)
Fruit de saison

Salade d'endives, noix (8,10,12)
Rôti dinde VF au thym (1,3,7,9,12)
Lentilles à l'ancienne (7,9,12)
Yaourt grecque, sucre

Salade de lentilles Maison
(1,10,12)
Filet limande meunière MSC /
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)
Tomate farcie VBF au jus (1,6,12)
Spaghettis (1,7)
Yaourt fruits mixés

Céleri rémoulade (3,7,9,10,12)
**Sauté de poulet Bleu Blanc Cœur
VF coco curry maison** (1,3,7,9,10,12)
Riz pilaf (7,9)
Faisselle
Miel

Œuf dur frais, mayonnaise
(3,10,12)
Raviolis aux champignons, ail des
ours, emmental (1,3,7)
Sauce tomate provençale
(1,7,9,12)
Compote de fruit

Salade verte (10,12)
**Parmentier Auvergnat VBF
Maison** (1,3,7,9)
Fruit de saison

Blé aux légumes maison (1,10,12)
Dos de colin MSC sauce safrané
(1,4,7,9,12)
Gratin de brocolis maison (1,7)
Semoule au lait

26 au 30
janvier

Salade d'avocat, vinaigrette,
anchois (4,10,12)
Lasagnes au chèvre, épinards
maison (1,7)
Fruit de saison

Salade de pommes de terre mais,
dès mimolette (7,10,12)
Escalope de dinde VF aux herbes
(1,3,7,9,12)
Petits pois à la française (7,9)
Compote de fruit

Betteraves, vinaigrette (10,12)
**Hachis parmentier VBF
maison** (1,3,7,9)
Galette frangipane (1,3,7,8)

Salade frisée, vinaigrette (10,12)
Choucroute Alsacienne (12)
aux 4 viandes (3,7)
Fruit de saison

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)
Fromage blanc (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

1 Gluten	4 Poisson	6 Soja	9 Céleri	12 Sulfite
2 Crustacé	5 Arachide	7 Lait	10 Moutarde	13 Lupin
		8 Fruit à coque	11 Sésame	14 Mollusque

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

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