

Menu du mois janvier 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	30 déc C.L	31 déc C.L	01-janv	2 janv C.L	3 janv C.L
1	Carottes râpées (10) Merguez Lentilles au jus (1-3-7) Yaourt nature (7) Fruit	Terrine de saumon (1-2-3-4-6-7-10) Emincé de volaille sauce champignon (1-3-7) Ecrasé de pomme de terre / marron (7) Fromage (7) Pâtisserie (1-3-7) Clémentine		Salade verte (10) Nuggets de poisson (1-4) Purée (7) Crème aux œufs (7) Compote fraîche pomme nature	Salade de betteraves (10) Boulettes d'agneau sauce tajine (1-3-7-8-9) Semoule (7) Fromage de frais (7) Tarte ananas / coco (1-3-7)
2	Pain au lait / barre de chocolat (1-3-7) Jus de pomme	Liégeois pomme / châtaigne (7) Gaufre (1-3-7)		Crêpe chocolat-noisettes (1-3-7-8) Jus de fruit	Crème dessert (7) Gâteau (1-3-7)
	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv
	Menu végétarien	Menu portugais			Menu BIO Végétarien
1	Crêpe aux légumes végétarien (1-3-7) Omelette savoyarde (3) Poêlée d'automne (7) Crème au caramel (7) Kiwi gold	Velouté aux 2 carottes (1-3-7) Poulet churrasqueira (1-3-4-7-9-14) Riz portugais (1-3-7) Fromage blanc (7) Pastel de nata (1-3-7)	Mais en salade (10) Filet de poisson frais florentine (1-3-4-7) Semoule au lait (7) Mousse aux marrons (7) Fruit	Concombre sauce bulgare (7) Blanquette de veau à l'ancienne (1-3-7-9) Pomme de terre persillées (7) Biscuit spéculos (1-3-7) Crème brûlée (1-3-7)	Salade coleslaw (3-10) Galette de tofu à l'indienne (6) Capeletti épinards / fromage (1-3-7) Saint paulin (7) Clémentine
2			Tarte nid d'abeille (1-3-7) Jus de fruit		
	13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv
	Menu végétarien	Menu australien			Menu BIO
1	Salade des prés (blé, concombre, tomate, emmental) (7-10) Crousti fromage (1-7) Petits pois à la française (7) Petits suisse aux fruits (7) Fruit de saison	Beetroot (betteraves râpées) (10) Australian fish au curry (4) Petits pois, carottes, pomme de terre (7) Fromage blanc (7) Lamington (1-3-7) (gâteau chocolat, noix de coco)	Salade strasbourgeoise (10) Nuggets de poulet (1) Poêlée de brocolis / champignon (7) Fromage (7) Fruit de saison	Menu porc / sans porc Salade iceberg (10) Tartiflette avec porc (7) / Tartiflette de volaille (7) Danette vanille (7) Fruit	Velouté carottes panais (1-3-7) Sauté de bœuf aux olives (1) Penne (7) Fromage (7) Compote de fruits
2			Yaourt BIO (7) Beignet aux pommes (1)		
	20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv
	Menu végétarien			Menu BIO végétarien	Nouvel an chinois
1	Quiche aux légumes (13-7) Cordon bleu végétarien (1) Courgettes au gratin (1-7) Crème liégeoise aux fruits (pomme / mangue) (7) Biscuit (1-3-7)	Tomate sauce gribiche (3-10) Bœuf bourguignon (1-3-7-9) Mousseline de carotte (7) Fromage (7) Pomme cuite Topping chocolat	Potage potimarron (1-3-7) Paupiette de lapin Choux-fleurs au boursin (7) Crème dessert choco / noisette (7) Fruit de saison	Céleri rémoulade (10) Schnitzel (1) Gratin de brocolis et carottes (1-7) Fromage blanc nature (7) Sirop d'érable Pancake (1-3-7)	Nems / salade déco Emincé de poulet au saté Riz cantonnais Litchis Gâteau à la noix de coco (1-3-7)
2			Banane Compote		
	27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv
		Menu antillais avec porc		Menu végétarien	Menu BIO végétarien
1	Choux rouge (10) Rôti de bœuf Potatoes Yaourt BIO vanille (7) Banane	Mix crudités (10) (carottes, choux blanc, maïs) Colombo de porc / Colombo de dinde Fromage (7) Ananas	Roulé au fromage (1-7) Filet de poisson bordelaise (1-4) Haricots verts (7) Yaourt nature miel (7) Fruit de saison	Potage aux lentilles (1-3-7) Omelette au gruyère (3-7) Epinards au gratin (1-3-7) Yaourt sur lit de pêche (7) Biscuit (1-3-7)	Salade de pomme de terre (10) Knack végétarien Poêlée de légumes (7) Petit suisse aux fruits (7) Clémentine
2			Pain au chocolat (1-7) Lait (7)		

INDICATIONS ALLERGENES : LES CHIFFRES ENTRE PARENTHESES RENVOIENT A LA LISTE DES ALLERGENES AFFICHEE CI-CONTRE

Des modifications de menus peuvent avoir lieu en cas de problème d'approvisionnement

Menu validé par une diététicienne du Club Nutriservice