






	Lundi 4 janvier 2016	Mardi 5 janvier 2016	Mercredi 6 janvier 2016	Jeudi 7 janvier 2016	Vendredi 8 janvier 2016
Entrée	Salade verte, Jambon, Maïs	Taboulé		Coleslaw au thon	Carottes râpée et vinaigrette citronnée
Plat principal	Lasagnes Bolognaises	Filet de poisson meunière		Filet de poulet rôti	Mijoté de bœuf aux herbes
Garniture		Carottes Vichy		Ratatouille	Pâtes au beurre
Produit Laitier	Saint Morêt	Comté			
Dessert	Compote de poire	Fruits		Galette des Rois	Pêches au sirop

	Lundi 11 janvier 2016	Mardi 12 janvier 2016	Mercredi 13 janvier 2016	Jeudi 14 janvier 2016	Vendredi 15 janvier 2016
Entrée	Salade de chou fleur rémoulade	Velouté de légumes		Salade de mâche, fromage, croûtons	Pâté de campagne
Plat principal	Blanquette de volaille	Cordon bleu		Tempe de Porc aux épices	Filet de lieu sauce poulette
Garniture	Semoule	Jardinière de légumes		Frites	Haricots Verts
Produit Laitier		Kiri		Mousse au chocolat	
Dessert	Cocktail de fruits au sirop	Fruits		Madeleine	Fruits

	Lundi 18 janvier 2016	Mardi 19 janvier 2016	Mercredi 20 janvier 2016	Jeudi 21 janvier 2016	Vendredi 22 janvier 2016
Entrée	Carottes râpées vinaigrette	Crêpes au Jambon & Fromage		Velouté de légumes	Céléri rémoulade
Plat principal	Filet de Hoki et coulis de poireaux	Steack haché		Mijoté de Bœuf à l'estragon	Pilons de poulet rôti
Garniture	Riz pilaf	Epinards à la crème		Boullgour pilaf aux légumes	Mousseline de potiron
Produit Laitier				Novly au caramel	Kiri
Dessert	Crème dessert à la vanille	Fruits		Fruits	Compote de pomme



	Lundi 25 janvier 2016	Mardi 26 janvier 2016	Mercredi 27 janvier 2016	Jeudi 28 janvier 2016	Vendredi 29 janvier 2016
Entrée	Betteraves & Mais vinaigrette 	Carottes râpées vinaigrette		Œufs mayonnaise	Salade d'endives, maïs, emmental
Plat principal	Emincé de dinde aux champignons	Escalopes de porc mariné		Filet de lieu sauce tomate & Basilic	Chipolatas
Garniture	Petits pois	Gratin de choux fleur 		Pommes vapeur	Lentilles 
Produit Laitier		Tomme Blanche		Petit-suisse aromatisé	
Dessert	Fruits	Tarte pommes		Fruits 	Liégeois chocolat



: Produits issus de l'agriculture biologique

A la découverte des familles d'aliments - Ce mois-ci :



La viande, le poisson et les œufs contiennent des protéines, du fer et des vitamines B.

Ces aliments servent à construire, réparer et entretenir le corps.

Cette famille d'aliments contient donc les viandes, les volailles, les abats, les poissons, les crustacés, les coquillages, les œufs, la charcuterie...

Il est conseillé de consommer de la viande ou des œufs 1 à 2 fois par jour. Pour le poisson, il est recommandé d'en consommer 2 fois dans la semaine.