

NOUVEAU un produit **BIO**
chaque jour !

MENU

séniors

JANVIER

La Cuisine centrale se réserve la possibilité de modifier le menu en fonction des arrivages et des contraintes du marché, tout en respectant l'équilibre nutritionnel.

Les plats proposés dans les repas sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, sulfite, lupin et mollusques.

Pour les repas de substitution, une autre viande sera servie.



LUNDI 30

Potage de légumes
Cuisse de poulet rôti
Gratin de brocolis **(BIO)**
Tomme blanche
Fruit frais

MARDI 31

Maquereau à la tomate
Rôti de bœuf
Purée
Yaourt aromatisé
Fruit frais **(BIO)**

MERCREDI 1

Férialé

JEUDI 2

Macédoine et œuf
mayonnaise
Sauté de porc
Haricots verts persillées
Edam **(BIO)**
Tarte aux pommes

VENDREDI 3

Pâté de campagne
et cornichon
Saumonette aux câpres
Riz pilaf
Yaourt nature
Fruit **(BIO)**

LUNDI 6

Poireaux vinaigrette
Pavé de bœuf sauce
roquefort
Tagliatelles **(BIO)**
Yaourt aromatisé
Compote de poire
et biscuit

MARDI 7

Salade de laitue
aux pignons
Couscous sauté d'agneau,
merguez et ses légumes
Gouda
Fruit de saison **(BIO)**

MERCREDI 8

Potage à la tomate
Escalope de volaille
à la crème
Haricots beurre
Brie **(BIO)**
Fruit au sirop
et biscuit

JEUDI 9

Carottes râpées aux raisins **(BIO)**
Saucisse au couteau
Macaronis sauce tomate
Faisselle
Tarte aux myrtilles

VENDREDI 10

Céleri rémoulade
Filet de merlu au citron
Pomme vapeur persillées
Fromage blanc aux fruits
Fruit frais **(BIO)**

LUNDI 13

Betterave vinaigrette **(BIO)**
Blanquette de veau
Semoule
Coulommiers
Fruit

MARDI 14

Terrine de lapin
et cornichon
Pavé de saumon
Tortis
Saint-paulin **(BIO)**
Fruit frais

MERCREDI 15

Potage de légumes
Goulasch à la Hongroise
Carottes persillées **(BIO)**
Cantal
Flan caramel
et biscuit

JEUDI 16

Salade batavia et cœur
de palmier
Rôti de porc
Chou-fleur béchamel **(BIO)**
Fromage aux noix
Galette des Rois

VENDREDI 17

Endives aux croûtons
Filet de poisson meunière
et citron
Purée verte
Fromage blanc
Fruit de saison **(BIO)**

LUNDI 20

Lentilles à l'échalote
Sauté de porc
Julienne de légumes
Tomme grise
Fruit **(BIO)**

MARDI 21

Potage
Pintade au chou
Camembert **(BIO)**
Fruit de saison

MERCREDI 22

REPAS AUVERGNAT
Endive au bleu
Petit salé
Lentilles **(BIO)**
Comté
Clafoutis aux cerises

JEUDI 23

Sardines, beurre et citron
Entrecôte sauce Bordelaise
Pommes noisettes
Yaourt nature **(BIO)**
Fruit frais

VENDREDI 24

Salade batavia
et dés de tomme noire
Filet de truite aux amandes
Riz pilaf **(BIO)**
Mousse au chocolat
et biscuit

LUNDI 27

Saucisson sec, beurre,
cornichon
Cuisse de lapin
à la moutarde
Riz / ratatouille
Yaourt nature **(BIO)**
Fruit de saison

MARDI 28

Avocat aux crevettes
Filet de poisson pané
Sauce Tartare
Pomme vapeur
Tomme blanche
Flan caramel **(BIO)**
et biscuit

MERCREDI 29

Potage de légumes
Rôti de bœuf
Tortis **(BIO)**
Mimolette
Fruit frais

JEUDI 30

Céleri rémoulade
Boudin noir aux pommes
Purée
Petit suisse
Fruit **(BIO)**

VENDREDI 31

Carottes râpées aux raisins **(BIO)**
Filet de cabillaud
Épinards à la crème
Petit suisse
Brownie au chocolat
et crème anglaise