

Le + un produit **BIO** chaque jour !

MENU

Senior

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 3

Maquereau à la moutarde
Tartiflette gratinée
au reblochon de Savoie
Yaourt velouté **(BIO)**
Compote de poires
et biscuit

MARDI 4

Potage à la tomate
Dos de cabillaud
à la Normande
Brocolis persillés
Gouda
Fruit de saison **(BIO)**

MERCREDI 5

Céleri rémoulade
Bavette à l'échalote
Fondue de poireaux
Brie **(BIO)**
Tarte aux prunes

JEUDI 6

Carottes râpées
aux raisins **(BIO)**
Rôti de veau aux herbes
Macaronis gratinés
Fromage aux noix
Flan vanille
et biscuit

VENDREDI 7

Terrine de légumes
sauce cocktail
Filet de merlu au citron
Riz pilaf
Faisselle
Fruit de saison **(BIO)**

LUNDI 10

Betteraves à la vinaigrette
Cuisse de poulet sauce **(BIO)**
Massala
Semoule
Coulommiers
Fruit

MARDI 11

Potage de légumes
Côte de veau
Haricots beurre
Saint-Paulin **(BIO)**
Fruit frais

MERCREDI 12

Quiche au fromage
Goulasch à la Hongroise
Carottes persillées **(BIO)**
Cantal
Flan caramel et biscuit

JEUDI 13

Salade batavia
Rognons sauce moutarde
Chou-fleur béchamel **(BIO)**
Livarot
Galette des Rois

VENDREDI 14

Terrine de lapin
et cornichon
Filet de poisson meunière
et citron
Purée verte
Fromage blanc
Fruit de saison **(BIO)**

LUNDI 17

Lentilles à l'échalote
Pintade rôtie
Jardinière de légumes
Cantal
Fruit **(BIO)**

MARDI 18

Potage à la carotte
Filet de dorade
Haricots verts
et champignons
Camembert **(BIO)**
Fruit de saison

MERCREDI 19

Salade coleslaw
(carotte, chou blanc)
Entrecôte sauce poivre
Petits pois **(BIO)**
Tomme grise
Semoule au lait et biscuit

JEUDI 20

REPAS MONTAGNARD
Salade batavia aux noix
et Roquefort
Potée Auvergnate
Munster
Tarte aux myrtilles

VENDREDI 21

Artichaut vinaigrette
Bouchée aux fruits de mer
sauce Nantua
Riz pilaf **(BIO)**
Tomme noire
Mousse au chocolat
et biscuit

LUNDI 24

Filet de sardine à la tomate
Escalope de volaille
à la crème
Spaghetti
Yaourt nature **(BIO)**
Fruit de saison

MARDI 25

Potage de légumes verts
Endives au jambon
Tomme blanche
Flan caramel **(BIO)**

MERCREDI 26

Salade de pois chiche
Rôti de bœuf
Haricots beurre **(BIO)**
Mimolette
Fruit frais

JEUDI 27

Rillettes du Mans
cornichon
Blanquette de veau
Riz créole
Faisselle
Fruit

VENDREDI 28

Carottes râpées **(BIO)**
Filet de saumon
Épinards à la crème
Chaource
Brownie au chocolat