

Semaine n°01 : du 3 au 7 Janvier 2022

EPIPHANIE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--------------------------------|---|----------|--------------------------------|----------------------------|
| ENTRÉE | Betterave ou Potage de légumes | | | Carotte râpée vinaigrette | Crêpe au fromage |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Lasagnes à la bolognaise | Tajine de légumes aux pois chiches et semoule | | Sauté de dinde aux champignons | Beignets de poisson citron |
| | *** | *** | | Petits pois cuisinés * | Epinards béchamel |
| PRODUIT LAITIER | Yaourt aromatisé | Emmental | | | |
| DESSERT | | Crème dessert caramel | | Galette des rois | Clémentines |



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade vitaminée: carotte, chou chinois vinaigrette à l'orange/ Blé fantaisie: blé, tomate, maïs

* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°02 : du 10 au 14 Janvier 2022

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------|----------|---|------------------------------|
| ENTRÉE | Salade vitaminée | | | | Salade de blé fantaisie |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Goulash de bœuf | Filet de colin sauce crevettes | | Faboulettes de lentilles jaunes sauce crème curcuma | Chou-fleur à la parisienne * |
| | Haricots verts | Riz créole | | Purée de carotte | *** |
| PRODUIT LAITIER | Yaourt nature sucré | Edam | | | Vache qui rit |
| DESSERT | | Poire | | Clémentines | Purée de pommes |

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°5



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|----------|--------------------------------------|-----------------------|
| ENTRÉE | Crêpe au fromage | | | | Salade colorée |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Emincé de dinde au curry | Hachis parmentier | | Coquillettes bolognaise de lentilles | Blanquette de poisson |
| | Poêlée de légumes | *** | | *** | Semoule dorée |
| PRODUIT LAITIER | | Emmental | | Saint Nectaire | Yaourt aromatisé |
| DESSERT | Clémentine | Mousse au chocolat | | Flan pâtissier | |

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade colorée: carotte, chou rouge, radis blanc

* contient du porc



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--|----------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| ENTRÉE | Chou-fleur BIO vinaigrette ou potage de légume | Lentilles à l'échalote | | | Carotte râpée ciboulette |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Riz à la cantonnaise | Filet de colin sauce curry | | Pommes de terre à la savoyarde * | Boeuf bourguignon |
| | *** | Haricots beurre | | *** | Tortis |
| PRODUIT LAITIER | | Yaourt sucré | | Délice comme un Mont Blanc | |
| DESSERT | Liégeois chocolat | | Marmotine à la myrtille | Flan nappé caramel | |

P.A. n°2

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

LOCAL

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

Menu validé
en commission menu



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Semaine n°05 : du 31 Janvier au 4 Février 2022

CHANDELEUR

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--|---|--|---|---|
| ENTRÉE | Perles citron coriandre | |  | Potage de légumes ou chou rouge vinaigrette  | Saucisson sec * |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Cordon bleu | Boullgour aux pois chiches, carottes crème au curcuma  | | Sauté de bœuf stroganoff  | Filet de colin sauce normande  |
| | Purée de potiron | *** | | Poêlée de légumes  | Riz créole  |
| PRODUIT LAITIER | Emmental  | Vache qui rit  | | | Pont l'Evêque  |
| DESSERT | | Crème dessert chocolat | | | Crêpe de la chandeleur  |

P.A. n°3



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carottes, chou blanc, mayonnaise

* contient du porc

Semaine n°06 : du 7 au 11 Février 2022

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--|--|---|--|--|
| ENTRÉE | | Salade coleslaw  |  | | Salade riz, maïs, poivrons  |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Tortis bolognaise | Emincé de dinde au miel épicé  | | Parmentier de lentilles corail et carottes  | Filet de colin pané citron |
| | *** | Semoule  | | *** | Chou-fleur BIO persillé  |
| PRODUIT LAITIER | Cantal  | | | Yaourt nature sucré  | |
| DESSERT | Orange  | Fromage blanc aux fruits | | Moelleux au citron | Banane |

P.A. n°4

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

 Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

 Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

Menu validé
en commission menu



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|--|--|--|--|
|  ENTRÉE | | |  | Salade de pommes de terre à l'échalote | |
|  PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Bœuf mironton  | Filet de colin sauce armoricaine  | | Nuggets de blé  | Cassoulet * |
|  PRODUIT LAITIER | Carottes braisées  | Riz créole  | | Haricots verts | *** |
|  DESSERT | Yaourt aromatisé  | Vache qui rit  | | Brie  | Emmental  |
| | Barre bretonne | Clémentines | | | Purée pomme fruits rouges |

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

* contient du porc

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|---|---|---|---|
|  ENTRÉE | Crêpe au fromage ou pizza | |  | | |
|  PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Poulet rôti  | Boulettes de bœuf sauce tomate  | | Blé BIO aux haricots rouges façon chili  | Filet de colin au curry  |
|  PRODUIT LAITIER | Petits pois cuisinés *  | Pommes de terre rissolées | | *** | Pâtes torti  |
|  DESSERT | | Camembert  | | Fromage frais sucré | Mimolette |
| | Orange | Mousse au chocolat | | Tarte aux poires | Banane  |

P.A. n°1

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

 BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

 LOCAL

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

Menu validé
en commission menu

 VÉGÉ

Plat végétarien

 Label rouge

Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable

 Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

Semaine n°09 : du 28 Février au 4 Mars 2022

MARDI GRAS

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---|--|--|--|--|---|
|  ENTRÉE | |  | | Salade coleslaw | Salade de terre sauce tartare |
|  PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Sauté de porc au caramel * | Parmentier de carotte au boeuf  |  | Omelette  | Filet de colin sauce normande  |
| | Riz créole  | *** | | Pâtes farfalle façon milanaise | Haricots beurre |
|  PRODUIT LAITIER | Pavé 1/2 sel | Vache qui rit | | | |
|  DESSERT | Crème dessert vanille | Beignet de mardi gras  | | | Flan nappé caramel |

P.A. n°2

Semaine n°10 : du 7 au 11 Mars 2022

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|--|--|---|---|---|---|
|  ENTRÉE | Salade tricolore | |  | Céleri rémoulade | Pâté de campagne * |
|  PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Cordon bleu de volaille | Nugget's de blé  | | Goulash de bœuf  | Colin pané citron |
| | Petits pois au jus | Purée de pommes de terre | | Semoule  | Carottes persillées  |
|  PRODUIT LAITIER | Emmental  | Cantal  | | | |
|  DESSERT | | Liégeois vanille | | Purée de pommes | Banane  |

P.A. n°3



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise / Salade tricolore: pâtes tricolores, olives / Pâtes farfalle façon milanaise: pâtes, sauce tomate, champignons

* contient du porc

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

LOCAL

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

Menu validé
en commission menu

VÉGÉ

Plat végétarien

R

Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Semaine n°11 : du 14 au 18 Mars 2022

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--------------------------|--|----------|------------------------------|-------------------------|
| ENTRÉE | | Salade bicolore (Carotte BIO) | | | Salade de blé fantaisie |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Lasagnes à la bolognaise | Dahl de lentilles corail et RIZ BIO | | Sauté de dinde à la crème | Colin meunière citron |
| | *** | *** | | Chou-fleur au paprika | Mitonnée de légumes |
| PRODUIT LAITIER | Fromage blanc sucré | | | Pont L'Evêque | |
| DESSERT | Pomme | Crème dessert caramel | | Brownies | Kiwi |



TOUT SAVOIR SUR
NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis
/ Salade de blé fantaisie: blé,
tomate, maïs / Méli mélo de
crudités vinaigrette au raisin:
carotte, céleri vinaigrette au
jus de raisin

* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°12 : du 21 au 25 Mars 2022

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|----------|--|------------------------|
| ENTRÉE | Taboulé | Coquillettes au basilic | | Méli Mélo de crudités BIO vinaigrette au raisin | Betterave ciboulette |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Boeuf printanier | Croq végétarien | | Filet de colin sauce mouclade | Saucisse de Toulouse * |
| | Carottes braisées | Epinards béchamel | | Pommes vapeur | Purée de pois cassés |
| PRODUIT LAITIER | | Yaourt nature sucré | | | |
| DESSERT | Cocktail de fruits | | | Millas charentais | Poire |

Les rivières en Charente



Les labels de qualité (sauf BIO)
concernent l'ingrédient
majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette
respectant les exigences du
règlement CE n°889/2008. Pour les
recettes contenant moins de 100%
de produits BIO, l'ingrédient BIO
sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit
issu du terroir de proximité entre le
producteur et notre cuisine.

P.A. n°5



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES