



Menu repas midi et soir Décembre 2018

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Midi : Vol au vent, carottes et champignons, riz basmati. Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde.	2 Midi : Lasagne végétarienne, ratatouille de légumes d'hiver. Soir : Taboulé libanais, pois chiches et edamame.	3 Midi : Choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), pommes de terre. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.	4 Midi : Scampis diabolique, carottes et courgettes, riz basmati au sésame. (2) Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	5 Midi : Chicons au gratin, pommes de terre nature. Soir : Salade de potiron, chèvre, figues et noix.	6 Midi : Cuisse de poulet, jus brun à la moutarde, pomme au four aux aïrelles, purée de céleri-rave. (9) Soir : Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame) 	7 Midi : Filet de saumon, sauce au vin blanc, chicons et oignons, pommes de terre aux lentilles. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
8 Midi : Boulette de volaille, jus brun à la moutarde Tierentyn, compote de fruits d'hiver, purée de céleri-rave. (9) Soir : Salade de chou fleur grillé, noix et raisins.	9 Midi : Filet de grondin rouge, sauce à la moutarde douce (crème 5%) champignons sautés aux oignons, stoemp aux poireaux. (4) Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	10 Midi : Pain de viande (100%haché de volaille), sauce tomate light, courgettes grillées, quartiers de pommes de terre persillées. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	11 Midi : Escalope de dinde slow cooked, sauce aux chicons, panais et oignons au four, purée de pommes de terre. Soir : Taboulé libanais aux pois chiches et carottes grillées.	12 Midi : Hamburger de volaille au thym, ratatouille d'hiver aux pois chiches et lentilles, couscous. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	13 Midi : Filet de poulet tikka masala, courgettes et poivrons confits, riz aux feuilles de citronnier Soir : salade de quinoa rouge et blanc aux raisins, citron, herbes et pistaches	14 Midi : Filet de saumon, mousseline aux câpres, jardinière de légumes et pommes de terre au gros sel. (4) Soir : Salade de boulgour au chou rouge, edamame et graines grillées.
15 Midi : Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates,...). Soir : Salade de quinoa blanc et noir, duxelles de carottes et de céleri-rave, pois chiches et aïrelles. (9)	16 Midi : Filet de saumon, sauce à l'estragon, épinards et champignons de paris sautés à l'échalote, purée de pommes de terre aux lentilles. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	17 Midi : Boulette de volaille, sauce au poivre vert, céleri-rave rôti, purée de carottes raz el hanout. (9) Soir : Salade de boulgour, potiron, navets et herbes vertes.	18 Midi : Spaghetti végétarien (carottes, céleri, fenouil, courgettes, oignons...). (9) Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta.	19 Midi : Cuisse de lapin, sauce aux prunes et aïrelles, pomme au four, pommes de terre au gros sel et romarin. Soir : Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame,...)	20 Midi : Cuisse de poulet désossée, jus de cuisson légèrement crémée, haricots verts aux noix de muscade, stoemp aux poireaux. Soir : Salade de légumes provençaux, quinoa et pois chiches.	21 Midi : Filet de lingue, sauce au vin blanc, linguini et légumes du marché. (4) Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde
22 Midi : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,...) Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.	23 Midi : Scampis sauce au curry doux, petit pois et courgettes, linguine. (2) Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	24 Midi : Linguine champignons des bois salsa tartufata parmesan. Soir : Salade de lentilles vertes, navets et poireau à la moutarde.	25 Midi : civert de biche aux champignons des bois et moutarde Tierenteyn. Soir : Salade de céleri-rave grillé, graines, coulis de poivrons 	26 Midi : Carbonades de bœuf à la flamande, carottes et potiron à l'oignon au four, purée de céleri-rave. (9) Soir : Salade de quinoa blanc et noir, fenouil, céleri et carottes.	27 Midi : Cuisse de poulet, jus brun aux pruneaux, chicons confits, pommes de terre au gros sel et romarin. Soir : Salade de taboulé aux légumes provençaux.	28 Midi : Filet de lingue, sauce à l'oseille, brocolis, quartiers de pommes de terre persillées. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.

<p style="text-align: right;">29</p> <p>Midi : Filet de plie, sauce aux chicons, champignons de Paris et épinards, stoemp aux poireaux. Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde.</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Midi : Filet de poulet slow cooked, sauce brune à la moutarde et aux champignons, pommes de terre au fenouil et oignon. Soir : Taboulé libanais, pois chiches et edamame.</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Midi : Cuisse de coq au vin, céleri-rave grillé à l'oignon, purée aux carottes. (9) Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.</p>				
---	--	--	--	--	--	--

[Nous vous proposons chaque mois 3 plats alternatif :](#)

- scampis sauce vin blanc, jardinière de légumes et purée nature. (2)
- spaghetti sauce cacahuète noix concassées persil plats. (5)
- ½ faisan sauce légèrement crémée aux chicons.

[Les allergènes alimentaires majeurs :](#)

1. Céréales	3. Œufs	5. Arachides	7. Lait	9. Céleri	11. Graines de sésame	13. Mollusques
2. Crustacés	4. Poissons	6. Soja	8. Fruits à coques	10. Moutarde	12. Lupin	14. Anhydride sulfureux et sulfites