



Menu repas midi et soir Janvier 2019

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Soupe : Potage de tomates et fenouil. Midi : Hachis Parmentier végétarien (épinards, lentilles, tomates,...) Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	2 Soupe : potage de chou fleur et persil Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...). (9)(1) Soir : Salade de potiron, chèvre, figues et noix.	3 Soupe : Bouillon thaï aux tomates Midi : Gigue de cochon de lait, sauce brune à la moutarde, salsifis grillés, Belles de Fontenay au gros sel et romarin. (10) Soir : Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame)	4 Soupe : Minestrone. Midi : Filet d'aiglefin, sauce aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, risotto aux feuilles de citron. (4) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
5 Soupe : Potage Tom Kha Kai aux légumes. Midi : Escalope de dinde slow cooked, sauce aux chicons, panais et oignons au four, purée de pommes de terre. Soir : Salade de chou fleur grillé, noix et raisins. (8)	6 Soupe : Potage de potiron au lait de coco. Midi : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,...) Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.	7 Soupe : Potage de poireaux et oignons. Midi : Scampis sauce curry doux, brocolis aux noix, riz basmati au sésame. (2) Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	8 Soupe : Potage de chou fleur du Barry. Midi : Lasagne végétarienne in bianco (potiron, oignons, noix), légumes grillés. (1)(8) Soir : Taboulé libanais aux pois chiches et carottes grillées.	9 Soupe : Minestrone. Midi : Chicons au gratin, pommes de terre nature. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	10 Soupe : Potage de courgettes. Midi : Pignons de poulet, jus de cuisson, céleri-rave et potiron grillé aux oignons, purée aux carottes. (9) Soir : Salade de quinoa rouge et blanc aux raisins, citron, herbes et pistaches (8)	11 Soupe : Velouté de poivrons doux. Midi : Filet de lingue sauce au vin blanc et carottes, céleri-rave et oignons grillés, pommes de terre au gros sel. (4)(9) Soir : Salade de boulgour au chou rouge, edamame et graines grillées. (1)
12 Soupe : velouté de tomates et basilic. Midi : choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), pommes de terre. Soir : salade de quinoa blanc et noir, duxelles de carottes et de céleri-rave, pois chiches et airelles (9)	13 Soupe : velouté de champignons des bois. Midi : gigue de cochon de lait, sauce brune au miel, champignons des bois sautés, pommes de terre au persil plat. Soir : salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.	14 Soupe : potage de carottes au lait de coco. Midi : carbonade de bœuf à la flamande, carottes à l'oignon, pommes de terre persillées. Soir : salade de boulgour, potiron, navets et herbes vertes.	15 Soupe : potage de poireaux et de courgettes. Midi : scampis, sauce au curry orange, courgettes et brocolis, riz au citron. (2) Soir : salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta. (1)	16 Soupe : minestrone. Midi : tajine de poularde au citron, courgettes, coriandre et raisins, semoule aux herbes vertes Soir : salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame,...)	17 Soupe : potage de chou fleur au curry doux. Midi : filet de dinde « slow cooked », sauce à la moutarde, carottes et céleri-rave, boulgour au citron et persil plat. (10)(9) Soir : salade de légumes provençaux, quinoa et pois chiches.	18 Soupe : bouillon thaï aux légumes. Midi : filet de plie, sauce aux poivrons doux, courgettes et petits pois, quartiers de pommes de terre au persil plat. (4) Soir : salade de chou rouge et pommes à la moutarde (10)

19	20	21	22	23	24	25
<p>Soupe : Potage de chou-fleur du Barry.</p> <p>Midi : Chicons au gratin, purée de pommes de terre</p> <p>Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (1)</p>	<p>Soupe : Potage de potiron au lait de coco.</p> <p>Midi : Filet de saumon, mousseline aux câpres, épinards à l'échalote, fregola aux pois chiches. (4)</p> <p>Soir : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces.</p>	<p>Soupe : Potage de poireaux et noix de muscade.</p> <p>Midi : Escalope de dinde, sauce tartufata, chicons braisés à l'oignon, linguine. (1)</p> <p>Soir : Salade de lentilles vertes, navets et poireau à la moutarde. (10)</p>	<p>Soupe : Potage tom kha kai aux légumes.</p> <p>Midi : Filet de poulet, sauce aux champignons des bois, courgettes et oignons sautées, riz basmati.</p> <p>Soir : Salade de céleri-rave grillé, graines, coulis de poivrons doux. (9)(1)</p>	<p>Soupe : Potage de tomates au basilic.</p> <p>Midi : Boulette de volaille sauce tikka masala, céleri-rave et carottes, purée nature (9)</p> <p>Soir : Salade de quinoa blanc et noir, fenouil, céleri et carottes. (9)</p>	<p>Soupe : Potage aux champignons des bois.</p> <p>Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...). (1)(9)</p> <p>Soir : Salade de taboulé aux légumes provençaux.</p>	<p>Soupe : Minestrone verte.</p> <p>Midi : Filet de merlu, sauce à la moutarde, haricots verts et champignons, stoemp aux poireaux. (4)</p> <p>Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>
26	27	28	29	30		
<p>Soupe : Potage aux oignons et avoine mylk.</p> <p>Midi : Scampis diabolique, carottes et courgettes, riz basmati au sésame. (2)(11)</p> <p>Soir : Salade de chou rouge et pommes à la moutarde. (10)</p>	<p>Soupe : Potage de potiron au lait de coco.</p> <p>Midi : Gigue de cochon de lait, sauce brune à la moutarde, salsifis grillés, Belles de Fontenay au gros sel et romarin.</p> <p>Soir : Taboulé libanais, pois chiches et edamame.</p>	<p>Soupe : Potage de poireaux et céleri vert (9)</p> <p>Midi : Vol au vent, carottes et champignons, riz basmati.</p> <p>Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (1)</p>	<p>Soupe : Potage de tomates et fenouil.</p> <p>Midi : Cuisse de poulet, jus brun à la moutarde, pomme au four aux airelles, purée de céleri-rave. (10)(9)</p> <p>Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Soupe : potage de chou fleur et persil</p> <p>Midi : Hachis Parmentier végétarien (épinards, lentilles, tomates,...)</p> <p>Soir : Salade de potiron, chèvre, figues et noix.(8)</p>		

Nous vous proposons chaque mois 3 plats alternatif :

- Saumon mi-cuit sauce vin blanc, haricots verts et pdt au gros sel
- Navarin d'agneau et pdt
- Waterzooi de poulet et pdt

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