

Menus du mois de Janvier 2019

(sous réserve d'approvisionnement)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Du 31 Décembre 2018 au 04 Janvier 2019</p> <p>En Janvier les légumes et fruits de saison sont :</p>  <p>Le chou fleur</p>  <p>La clémentine</p> <p>Nous découvrirons :</p>  <p>L'eau à l'état gazeux</p> <p>Nous fêterons :</p>  <p>L'Épiphanie</p>  <p>La chandeleur</p>		<p>Jour de l'an</p>	<p>Repas du Nouvel An</p> <p>Coleslaw</p> <p>Sauté de dinde basquaise</p> <p>Galettes de légumes</p> <p>Brownies</p>	<p> Omelette</p> <p>Pommes vapeurs</p> <p>Fromage</p> <p>Purée de fruits</p>	<p>Potage de pois cassés</p> <p>Terrine de poisson</p> <p>Poêlée hivernale - Gnocchis (haricots verts, champignons, brocolis)</p> <p> Fruit de saison</p>
	<p>Raviolis à la provençale</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Purée de fruits</p>	<p>Salade de pommes de terre</p> <p>Poulet rôti</p> <p>Potiron à la crème - Polenta</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Filet de colin sauce bonne femme</p> <p>Semoule</p> <p>Yaourt nature et confiture</p>	<p>Salade de riz</p> <p>Sauté de bœuf</p> <p>Choux fleur - Gnocchis</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Parmentier de merlu</p> <p> Brioche des Rois</p>
	<p>Taboulé</p> <p>Escalope de poulet sauce normande</p> <p>Carottes à l'huile d'olive - Flageolets</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Laitue</p> <p>Chipolatas</p> <p>Riz</p> <p> Fromage blanc nature</p>	<p>Bœuf aux olives</p> <p>Poêlée de petits pois, haricots, jeunes carottes - Purée</p> <p>Cantafrais</p> <p> Brioche des Rois</p>	<p><u>Repas alternatif</u></p> <p>Chou blanc</p> <p>Bolognaise de lentilles</p> <p> Pennes au blé complet</p> <p>Yaourt nature</p>	<p>Mousse de pois chiche et toast</p> <p>Filet de colin meunière et citron</p> <p>Haricots verts persillés - Patates douces</p> <p> Fruit de saison</p>
	<p>Spaghettis à la carbonara</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p> Fruit de saison</p>	<p><u>Repas alternatif</u></p> <p>Pizza et verre de perrier (eau gazeuse : région occitanie)</p> <p>Emincé de soja à la tomate</p> <p>Purée de potiron</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Endives et dès de gouda</p> <p>Fricassé de poulet</p> <p>Blé</p> <p>Petits suisses nature et miel</p>	<p> Omelette</p> <p>Carottes sautées - Tortis</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Taboulé de chou fleur</p> <p>Colin sauce provençale</p> <p> Riz de Camargue</p> <p>Fruit de saison</p>
	<p><u>Repas du terroir</u></p> <p>Sauté de porc (Le Brusquet)</p> <p>Epeautre bio (Forcalquier)</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Yaourt fermier du buissonnet</p> <p></p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Quenelles sauce tomate</p> <p> Pommes vapeurs</p> <p>Fromage blanc nature</p>	<p>Salade de farfalles à la tapenade</p> <p>Paleron de boeuf</p> <p>Petits pois</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Couscous de boulettes de bœuf</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Salade de maïs et cœur de palmier</p> <p>Gratin de colin</p> <p>Brocolis béchamel - Coquillettes</p> <p> Crêpe Bretonne </p>

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.



Pâtisseries et plats complets faits "maison"



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes frais



Produits issus de l'Agriculture Biologique



100% de nos fruits sont locaux (<160 km) (excepté les fruits exotiques et agrumes)