



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS JANVIER 2021 SANS FRUITS A COQUE

Semaine du 4 au 8 janvier 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouges au cerfeuil	Salade de riz BIO au thon et persil	Carottes râpées citronnées	Salade de quinoa et carottes sans curry	Brocolis nature
	Sauté de dinde nature	Grillade de porc	Omelette maison aux pommes de terre	Rôti de veau au thym	Dos de colin sauce hollandaise
goûter	Poêlée de chou fleur BIO	Petits pois au jus	Epinards à la crème	Haricots verts BIO sautés	Pâtes de la Fabric d'Alice
	Tartare ail et fines herbes	Edam	Tomme blanche	Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe	Chèvre
	Purée de peche	Clémentine	Compote pomme rhubarbe maison	Poire de Bonnes	Orange
	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Fromage (Saint Nectaire)	Purée de pommes
	Kiwi	Purée pomme pruneaux	Abricots secs à réhydrater	Compote pomme banane orange maison	Yaourt nature
Semaine du 11 au 15 janvier 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Salade de riz au surimi et estragon	Chou rouge d'Ouzilly ciboulette	Endives de Maisonneuve au maïs	Haricots verts vinaigrette aux fines herbes	Salade de champignons frais
	Rôti de porc nature	Escalope de dinde nature	Sauté de bœuf sauce brune	Joues de porc au miel de St Sauvant	Poisson blanc nature + Riz
goûter	Poêlée de carottes fraîches d'Ouzilly	Blé BIO	Riz BIO aux champignons	Poêlée de brocolis	Camembert BIO
	Emmental	Cotentin nature	Saint Paulin	Semoule vanillée au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe	Compote pomme pruneaux maison
	Clémentine	Purée pomme fraise	Banane	Orange	
	Yaourt nature	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature
	Purée pomme coing	Poire	Purée pommes	Compote pomme banane poire maison	Pomme
Semaine du 18 au 22 janvier 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouges vinaigrette aux fines herbes	Carottes râpées persillées	Taboulé à la menthe fraîche	Salade de pépinières au poulet et basilic	Chou fleur nature
	Blanquette de dinde à l'ancienne	Jambon blanc	Mitonné de porc BIO nature	Merlu à l'estragon	Steak haché frais fermier grillé d'Availles Limouzine
goûter	Boulgour BIO	Pâtes fraîches de chez Fiorella	Haricots beurre très fins sautés	Epinards à la crème	Poelée de carottes fraîches
	Cantal	Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe	Brie	Chèvre	Tomme des pyrénées
	Pomme BIO d'Iteuil	Purée de pêche	Compote banane rhubarbe maison	Gâteau moelleux maison aux pépites de chocolat	Kiwi
	Yaourt nature	fromage (bleu)	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Petits suisses natures
	Purée poire	Poire	Pruneaux secs à réhydrater	Banane	Compote pomme pruneaux
Fruit					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouges ciboulette	Chou blanc d'Ouzilly aux raisins secs	Macédoine vinaigrette persillée	Endives au jambon mimosa	Salade de blé, jambon, tomate et cerfeuil
	Filet de hoki sauce aurore	Riz BIO	Filet de poulet grillé	Steak haché de veau	Mitonné de bœuf nature
goûter	Quinoa de Lhommaizé	Garniture cantonnaise (netits noix, omelette, brunoise de légumes)	Poêlée de julienne de légumes	Purée maison aux légumes d'hiver frais (pommes de terre, carottes, navais)	Poêlée de brocolis
	Gouda BIO	Edam	Emmental BIO	Yaourt nature	Brie
	Banane	Purée pomme coing	Clémentine	Poire de Bonnes	Compote pomme banane orange maison
	Yaourt nature	Petits suisses natures BIO	Fromage blanc nature	fromage (Camembert)	Fromage blanc nature
	Purée pomme fraise	kiwi	Compote banane poire maison	Purée pomme	Orange

Les viandes bovines sont d'origine française (pour confirmation, se référer à l'affichage donné le jour même du menu)

Produit issu de l'agriculture biologique



Producteurs locaux
("Croquez la Vienne")

