



Menus élaborés par  
notre diététicienne

## MENUS JANVIER 2021 SANS GLUTEN

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 NATURE	Omelette maison aux pommes de terre	Rôti de veau nature	Dos de colin nature
	Poêlée de choux fleur BIO Tartare ail et fines herbes Purée de pêche	<b>Petits pois naturels sans bouillon</b> Edam Clémentine	<b>Epinards à la crème sans liant</b> Tomme blanche Compote pomme rhubarbe maison	Haricots verts BIO sautés Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe Poire de Bonnes	<b>Pommes vapeur</b> Chèvre Orange
goûter	Petits suisses naturels Kiwi	Fromage blanc nature Purée pomme pruneaux	Yaourt nature Abricots secs à réhydrater	Fromage (Saint Nectaire) Compote pomme banane orange maison	<b>Purée de pommes</b> Yaourt nature
Semaine du 11 au 15 janvier 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Salade de riz estragon sans surimi	Chou rouge d'Ouzilly ciboulette	Endives de Maisonneuve au maïs	Haricots verts vinaigrette aux fines herbes	<b>Salade de champignons frais</b>
	Rôti de porc nature	Escalope de dinde nature	Steak haché nature	Joues de porc nature	<b>Poisson blanc nature + Riz</b>
	Poêlée de carottes fraîches d'Ouzilly Emmental Clémentine	<b>Pommes vapeur</b> Cotentin nature Purée pomme fraise	<b>Riz nature sans bouillon ni champignons</b> Saint Paulin Banane	Poêlée de brocolis <b>Petit suisse nature</b> Orange	Camembert BIO Compote pomme pruneaux maison
goûter	Yaourt nature Purée pomme coing	Petits suisses naturels Poire	Fromage blanc nature Purée pommes	Yaourt nature Compote pomme banane poire maison	Fromage blanc nature Pomme
Semaine du 18 au 22 janvier 2021					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
midi	Betteraves rouges vinaigrette aux fines herbes	Carottes râpées persillées	Brocolis au Maïs et ciboulette	Salade verte aux dés de jambon sans croutons	<b>Chou fleur nature</b>
	Blanquette de dinde nature	Jambon blanc	jambon blanc	Merlu nature	Steak haché frais fermier grillé d'Availles Limouzine
	<b>Boullgour BIO sans bouillon</b> Cantal Pomme BIO d'Iteuil	<b>Riz sans bouillon</b> Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe Purée de pêche	Haricots beurres très fins sautés Brie Compote banane rhubarbe maison	<b>Epinards à la crème sans liant</b> Chèvre <b>Clémentine</b>	Poelée de carottes fraîches Tomme des pyrénées Kiwi
goûter	Yaourt nature Purée poire	fromage (bleu) Poire	Fromage blanc nature Pruneaux secs à réhydrater	Yaourt nature Banane	Petits suisses naturels 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	<b>Duo carottes et céleri d'Ouzilly mayonnaise</b>
	Filet de hoki nature	Riz BIO sans bouillon	Filet de poulet grillé nature	Steak haché de veau	<b>steak haché nature</b>
	<b>Quinoa de Lhommaizé sans bouillon</b> Gouda BIO Banane	<b>Garniture cantonnaise sans bouillon (petits pois, omelette, brunoise de légumes) + jambon</b> Edam Purée pomme coing	<b>Poêlée de julienne de légumes sans bouillon</b> Emmental BIO Clémentine	Purée maison aux légumes d'hiver frais (pommes de terre, carottes, panais) Yaourt nature Poire de Bonnes	<b>Poêlée de brocolis sans bouillon</b> Brie Compote pomme banane orange maison
goûter	Yaourt nature Purée pomme fraise	Petits suisses naturels BIO kiwi	Fromage blanc nature Compote banane poire maison	fromage (Camembert) Purée pomme	Fromage blanc nature 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")

