



Menus élaborés par
notre diététicienne

MENUS JANVIER 2021 SANS LAIT

<i>Semaine du 4 au 8 janvier 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
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	Petits pois naturels sans bouillon	Epinards sans crème	Haricots verts BIO sautés	Pâtes de la Fabric d'Alice nature
	Pomme	Purée pomme coing	Pomme	Purée pêche	Purée de pommes
	Purée de pêche	Clémentine	Compote pomme rhubarbe maison	Poire de Bonnes	Orange
goûter	Purée de poires	Poire	Purée pomme fraise	Clementine	banane
	Kiwi	Purée pomme pruneaux	Abricots secs à réhydrater	Compote pomme banane orange maison	Yaourt nature
<i>Semaine du 11 au 15 janvier 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
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	Steak haché nature	Joues de porc nature	Poisson blanc nature + Riz
	Poêlée de carottes fraîches d'Ouzilly	Blé BIO nature sans bouillon	Riz nature sans bouillon ni champignons	Poêlée de brocolis	
	Purée pomme fraise	banane	Purée pomme coing	Purée de pêches	banane
	Clémentine	Purée pomme fraise	Banane	Orange	Compote pomme pruneaux maison
goûter	pomme	Purée pomme pruneaux	orange	Pomme	Purée de pomme fraise
	Purée pomme coing	Poire	Purée pommes	Compote pomme banane poire maison	Pomme
<i>Semaine du 18 au 22 janvier 2021</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
midi	Betteraves rouges vinaigrette aux fines herbes	Carottes râpées persillées	Taboulé à la menthe fraîche	Salade verte aux dés de jambon sans croûtons	Chou fleur nature
	Blanquette de dinde nature	Jambon blanc	jambon blanc	Merlu nature	Steak haché frais fermier grillé d'Availles Limouzine
	Boullgour BIO sans bouillon	Pâtes fraîches de chez Fiorella sans beurre	Haricots beurrés très fins sautés	Epinards sans crème	Poêlée de carottes fraîches
	Purée de poire	Purée pomme pruneaux	Banane	Purée de pomme	Purée pomme fraise
	Pomme BIO d'Iteuil	Purée de pêche	Compote banane rhubarbe maison	Clémentine	Kiwi
goûter	Kiwi	Purée de pêche	Clémentine	Purée pomme coing	Pomme
	Purée poire	Poire	Pruneaux secs à réhydrater	Banane	Compote pomme pruneaux
<i>Fruit</i>					
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
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 nature	Riz BIO sans bouillon	Pilons de poulet grillés nature	Steak haché de veau	Steak haché nature
	Quinoa de Lhommaizé sans bouillon	Garniture végétarienne cantonnaise SANS BOUILLON (petits pois, omelette, brunoise de légumes)	Poêlée de julienne de légumes sans bouillon	Purée maison aux légumes d'hiver frais SANS LAIT	Poêlée de brocolis sans bouillon
	Purée de pêches	Kiwi	Purée poire	Purée Pomme	Purée de pommes pruneaux
	Banane	Purée pomme coing	Clémentine	Poire de Bonnes	Compote pomme banane orange maison
goûter	Poire	Purée de poire	Banane	Clementine	Purée pomme fraise
	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")

