



Menus élaborés par  
notre diététicienne

## MENUS JANVIER 2021 SANS VIANDE

<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 curry et carottes	Velouté de poireaux frais d'Ouzilly
	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Omelette maison aux pommes de terre	Poisson avec sauce	Dos de colin sauce hollandaise
goûter	Poêlée de chou fleur BIO Tartare ail et fines herbes Purée de peche	Petits pois au jus Edam Clémentine	Epinards à la crème Tomme blanche Compote pomme rhubarbe maison	Haricots verts BIO sautés Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe Poire de Bonnes	Pâtes de la Fabric d'Alice Chèvre Orange
	Petits suisses natures Kiwi	Fromage blanc nature Purée pomme pruneaux	Yaourt nature Abricots secs à réhydrater	Fromage (Saint Nectaire) Compote pomme banane orange maison	Brioche des Rois 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	Velouté de légumes
	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Brandade de poissons
goûter	Poêlée de carottes fraîches d'Ouzilly Emmental Clémentine	Blé BIO Cotentin nature Purée pomme fraise	Riz BIO aux champignons Saint Paulin Banane	Poêlée de brocolis Semoule vanillée au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe Orange	(PLAT COMPLET) Camembert BIO Compote pomme pruneaux maison
	Yaourt nature Purée pomme coing	Petits suisses natures Poire	Fromage blanc nature Purée pommes	Yaourt nature Compote pomme banane poire maison	Fromage blanc nature 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 de pépinettes au poulet et basilic	Chou fleur au paprika
	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Merlu à l'estragon	Poisson avec sauce
goûter	Boulgour BIO Cantal Pomme BIO d'Iteuil	Pâtes fraîches de chez Fiorella Yaourt fermier sucré de Vicq sur Gartempe Purée de pêche	Haricots beurres très fins sautés Brie Compote banane rhubarbe maison	Epinards à la crème Chèvre Gâteau moelleux maison aux pépites de chocolat	Poelée de carottes fraîches Tomme des pyrénées Kiwi
	Yaourt nature Purée poire	fromage (bleu) Poire	Fromage blanc nature Pruneaux secs à réhydrater	Yaourt nature Banane	Petits suisses natures 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	Velouté de potiron	Salade de blé, jambon, tomate et cerfeuil
	Filet de hoki sauce aurore	Riz BIO	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce	Poisson avec sauce
goûter	Quinoa de Lhommaizé Gouda BIO Banane	Garniture cantonnaise SANS JAMBON Edam Purée pomme coing	Poêlée de julienne de légumes Emmental BIO Clémentine	Purée maison aux légumes d'hiver frais (pommes de terre, carottes, navet) Yaourt nature Poire de Bonnes	Poêlée de brocolis Brie Compote pomme banane orange maison
	Yaourt nature Purée pomme fraise	Petits suisses natures 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")

