



JANVIER 2022 :

A la découverte des légumes secs

Suite à la mise en place des nouveaux protocoles pour la restauration scolaire, les entrées sont supprimées. Les menus et la taille des portions ont été adaptés afin de respecter l'équilibre des repas et le besoin des enfants.

LUNDI 3 JANVIER	MARDI 4 JANVIER	JEUDI 6 JANVIER	VENDREDI 7 JANVIER
		Pot au feu (paleron de bœuf)	
Lasagne au saumon	Omelette Bio	Pot au feu de la mer	Filet de poisson à la provençale
Saint Paulin BIO	Epinards à la béchamel	(PdeT, poireau, carottes, navets)	Haricots verts persillés
Purée de pommes/poires	Yaourt nature Bio + sucre	Saint félicien	Vache picon
	Fruit de saison	Fruit de saison	Galette des rois

LUNDI 10 JANVIER	MARDI 11 JANVIER	JEUDI 13 JANVIER	VENDREDI 14 JANVIER
Poulet rôti		Sauté de veau	
Poisson meunière	Filet de poisson pizzaïolo	Tortilla	Quenelles béchamel
Pommes noisettes	Poêlée de légumes de saison et boulgour	Flageolet	Brocolis
Yaourt de Mornant BIO + sucre	Bûche du pilat	Coulommiers	Vache qui rit BIO
Purée de pommes fraises	Fruit	Fruit	Fruit

LUNDI 17 JANVIER	MARDI 18 JANVIER	JEUDI 20 JANVIER	VENDREDI 21 JANVIER
Bœuf bourguignon	Côte de porc	Canard aux olives	
Filet de poisson à la Lyonnaise	Omelette	Cassolette de poisson à la provençale	Filet de poisson meunière
Boulgour	Carottes braisées	Purée de pommes de terre	Haricots plats à la provençale
Tomme blanche	Petit cabray	Petit suisse aromatisé Bio	Fromage blanc bio + sucre
Fruit	Banane	Fruit	Gaufre au sucre

LUNDI 24 JANVIER	MARDI 25 JANVIER	JEUDI 27 JANVIER	VENDREDI 28 JANVIER
		Sauté de bœuf aux 4 épices	
Filet de poisson persillé	Dhal de pois chiche	Marmite de poisson aux 4 épices	Brandade de poisson
Cœur de blé et brunoise de légumes	Semoule	Petits pois/ carottes	
Yaourt de Mornant BIO + sucre	Comté AOP	Saint Nectaire AOP	Fromage
Fruit	Fruit	Tarte aux pommes	Fruit

Plats en italique = plats proposés au régime sans porc et/ou sans viande



- Issu de pêche durable
- Approvisionnement local
- Cultivé/élevé en France
- Lait français
- Transformé en France

**Les légumineuses sont rassasiantes grâce à leur richesse en amidon et en fibres. Elles sont aussi très intéressantes pour leur apport en protéines car, associées à une céréale, celui-ci permet d'égaliser une portion de viande!**