

BON APPÉTIT !



MENUS DU 23 JANVIER AU 10 MARS 2023



Semaine
Du 23 au 27 janvier

Semaine
Du 30 janvier au 3 février

Semaine
Du 6 au 10 février

Semaine
Du 27 février au 3 mars

Semaine
Du 6 au 10 mars

Lundi

Carottes râpées bio
Poêlée d'orge perlé,
légumes et fèves
Chocolat liégeois

Lundi

Taboulé maison
Sauté de dinde à la citronnelle
Garniture de légumes
Fromage
Fruit de saison bio

Lundi

Salade radis courgettes
Jambon sauce charcutière
Purée aux potimarrons
Fruit de saison bio

Lundi

Duo de crudités
Hachis parmentier maison
Salade verte
Crème à la vanille bio

Lundi

Betteraves et pommes bio
Tajine végétale à la tomate
Torti
Glace au lait

Mardi

Pommes de terre au thon
Poulet rôti au miel
Haricots verts
Fruit de saison bio

Mardi

Concombre et radis râpés
Merguez
Frites
Pot de glace bio

Mardi

Quinoa en salade
Lasagne végétale maison
Sojasun chocolat

Mardi

Œuf bio mayonnaise
Curry indien au poulet
Riz créole
Fromage bio
Fruit de saison

Mardi

Macédoine de légumes
Tomates farcies
Riz créole bio
Beignet abricot

Mercredi

Salade niçoise
Tortilla et bœuf haché bio
Petit suisse aux fruits

Mercredi

Céleri remoulade
Paupiette de dinde à la crème
Carottes au cumin
Fruit de saison

Mercredi

Salade verte
Chipolatas
Gratin dauphinois
Fruit de saison

Mercredi

Salade tropézienne
Paupiette de veau en sauce
Petit pois carottes
Yaourt sucré bio

Mercredi

Salade grecque
Aiguillettes de poulet en sauce
Semoule bio
Fromage blanc sucré

Jeudi

Salade verte
Raclette maison avec
saucisson et jambon
Yaourt sucré bio

Jeudi

Salade verte
Galette jambon fromage
Crêpe au chocolat

Jeudi

Potage Dubarry bio
Sauté de poulet et
sauce forestière
Lentilles
Yaourt brassé banane

Jeudi

Potage aux 3 légumes
Dhal (purée de lentilles
corail et riz)
Compote bio gâteaux bio

Jeudi

Rillettes de thon
Burritos
Fromage bio
Cocktail de fruits et gavottes

Vendredi

Potage courgettes et
vache qui rit
Filet de lieu meunière
Riz créole bio
Fruit de saison

Vendredi

Salade de blé bio emmental
et tomate
Flan brocolis aux légumes
Eclair au chocolat

Vendredi

Potage à la tomate
Paella
Gaufre au sucre

Vendredi

Moussaka au poisson
Salade verte
Yaourt aux fruits bio

Vendredi

Pâté de campagne
Dos de cabillaud beurre citronné
Carottes, panais et p. de terre
Œuf au lait



**PRODUITS
LOCAUX**



**FAIT
MAISON**



**PRODUITS
BIOLOGIQUES**

MENU VÉGÉTARIEN : menu sans viande, sans poisson dans le respect des recommandations nutritionnelles.

Les viandes bovines, porcines ainsi que la volaille sont d'origine France.

Les menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des approvisionnements.

2 février

La Chandeleur

À la chandeleur, l'hiver cesse ou reprend vigueur.

Crêpes bretonnes :

Pour 6 personnes
100 g de farine - 6 œufs
100 g de sucre - 1 litre de lait
3 g de sel - 100 g de beurre.

Mélanger la farine en fontaine et y ajouter les œufs, le sucre, le lait et la pincée de sel.

Bien mélanger le tout. Ajoutez le beurre fondu. Laissez reposer une petite heure. Si la pâte est trop épaisse, l'allégez avec du lait.

Cuisez 1mn de chaque côté dans une poêle bien graissée.

page facebook Les chemins d'Éléonore

