



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 JANVIER 2024 AU 11 FÉVRIER 2024 |

Menu standard St Jean de Védas - Déjeuner

Du 08 janv. au 14 janv.

Du 15 janv. au 21 janv.

Du 22 janv. au 28 janv.

Du 29 janv. au 04 févr.

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de colin à la crème  
Riz **BIO** pilaf  
Fruit de saison



Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Coulommiers  
Fruit de saison



Salade de pois chiches nature  
Poisson pané et citron  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO**  
Emincé de volaille à la crème  
Choux fleurs persillés  
Tomme de Lozère



MARDI

Carottes râpées **BIO**  
Paupiette de veau au jus  
Pommes noisettes  
Camembert **BIO**



Filet de poisson meunière  
Epinards **BIO** à la béchamel et croûtons  
Emmental  
Gâteau au yaourt du chef



Carottes râpées **BIO**  
Boulettes de bœuf au jus  
Tortis  
Crème à la vanille



Salade de saison  
Filet de hoki sauce à l'oseille  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Compote de poires **BIO**



MERCREDI

Taboulé  
Sauté de volaille sauce forestière  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Royaume



Velouté de brocolis  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Gratin de crozets  
Fruit **BIO** de saison



Sauté de volaille au paprika  
Brocolis à la béchamel  
Fromage blanc **BIO**  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Macédoine mayonnaise  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Macaronis et râpé  
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Sauté de bœuf à la provençale  
Penne regate  
Lou mirabel  
Fruit de saison



Cordon bleu  
Carottes persillées du chef  
Chanteneige **BIO**  
Compote pomme banane



Salade de saison  
Assortiment de Charcuterie \*  
Pommes vapeur et fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO**



Goulash Hongroise  
Blé  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



VENREDI

Salade de saison  
Omelette **BIO** du chef  
Petits pois au jus  
Galette des Rois



Betteraves en salade  
Jambon blanc  
Navets frais **BIO** et pommes de terre  
Béchamel  
Flan chocolat



Velouté de légumes du chef  
Tortellini ricotta épinards sauce verte  
Fruit de saison



Carottes râpées **BIO** au citron  
Crêpe au fromage  
Epinards branches à la crème  
Crêpe fraîche sucrée



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





Du 05 févr. au 11 févr.

LUNDI

Filet de poulet à la provençale  
Brocolis à la béchamel  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de saison  
Quenelle sauce aurore  
Riz **BIO** pilaf  
Crème à la vanille



MERCREDI

Nugget's de volaille  
Gratin de poireaux et pommes de terre  
Gouda  
Compote de pommes **BIO**



JEUDI

Potage crecy  
Brandade de poisson du chef  
Camembert **BIO**



VENDREDI

Salade de chou chinois sauce sucrée  
salée  
Rôti de porc sauce poivre  
Légumes façon wok  
Rocher au coco



## La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles  
alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries

