



## 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


VENDREDI

 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




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

Menu standard St Jean de Védas - Déjeuner

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