

## Menus du mois de décembre 2020

<b>Lundi 30</b>	<b>Mardi 01 - menu végétarien</b>	<b>Mercredi 02</b>	<b>Jeudi 03</b>	<b>Vendredi 04</b>
Betteraves crues râpées au sésame Steack haché Haricots beurre Yaourt BIO – crêpe au sucre	Emincé de légumes croquants Omelette aux champignons Pommes de terre Semoule au lait - figue	Salade verte Côte de porc sauce chasseur Petits pois Brie - pomme	Velouté de carottes Sauté de bœuf Stroganoff Mezze, penne Fromage frais – compote de fruits	Taboulé Colin d'Alaska Purée d'épinards, p de t Munster - raisin
<b>Lundi 07</b>	<b>Mardi 08</b>	<b>Mercredi 09</b>	<b>Jeudi 10 - menu végétarien</b>	<b>Vendredi 11</b>
Poireaux vinaigrette Poulet aux épices Gratin dauphinois Entremet pistache - coing	Bouillon vermicelles Lasagnes maison Brillat Savarin Compote tous fruits BIO	Friand au fromage Saucisse de Toulouse Haricots verts Cantadou - orange	Salade verte aux noix Veggy steak à l'oriental Carottes Vichy Fromage – tarte aux pommes	Rosette / concombre au yaourt Filet de poisson meunière Quinoa aux raisins Yaourt - clémentine
<b>Lundi 14</b>	<b>Mardi 15 - menu végétarien</b>	<b>Mercredi 16</b>	<b>Jeudi 17</b>	<b>Vendredi 18</b>
Œuf dur mayonnaise Chili con carné  Riz cPetit fromage - banane	Velouté de légumes variés Croc légumes soja, blé  Chou fleur et p de t vapeur Yaourt – crumble aux pommes	Salade de betteraves Sauté de porc et dinde scc charcutière Pâtes Bûche de chèvre – clémentine BIO	Carottes râpées Nuggets de poulet  Petits pois Camembert – compote de fruits	Salade verte Brandade de morue  Crème anglaise Fondant au chocolat
<b>Lundi 21</b>	<b>Mardi 22</b>	<b>Mercredi 23</b>	<b>Jeudi 24</b>	<b>Vendredi 25</b>
Chou rouge rémoulade Choucroute garniture volaille Yaourt Pain d'épices BIO	Velouté de potiron Tarte au fromage Haricots beurre Fromage AFH - kiki	Rillettes de thon Bœuf bourguignon Duo de carottes, p de t Munster - kivi	Salade Iceberg Hachis Parmentier Tomme Purée de banane	
<b>Lundi 28</b>	<b>Mardi 29 - menu végétarien</b>	<b>Mercredi 30</b>	<b>Jeudi 31</b>	<b>Vendredi 01</b>
Pizza Côte de porc / rôti de dinde Petits pois, lardons, laitue Camembert – compote tous fruits	Potage au butternut Gratin de crozets aux légumes Yaourt au fruit Banane	Œuf dur mayonnaise Colin d'Alaska pané au citron Haricots verts Fromage frais – orange sanguine	Tomates cerises Assiette Tex-Mex Pommes campagnardes Brie – cake aux pépites chocolat	

Viande – poisson - oeuf  
(protéines animales, lipides,  
vitamines, fer)

Produits laitiers  
(protéines, calcium, vitamines)

Féculents  
(glucides complexes, protéines,  
vitamines, fibres)

Légumes ou fruits cuits  
(glucides, minéraux, vitamines,  
fibres)

Légumes ou fruits crus  
(glucides, minéraux, vitamines, fibres)

Origine des viandes : française sauf agneau

