



Semaine 05

Du 31 janvier au 04 février

Semaine 06

Du 07 au 11 février

Vacances scolaires

Semaine 07

Du 14 au 18 février

Vacances scolaires

Semaine 08

Du 21 au 25 février

Semaine 09

Du 28 février au 04 mars

Semaine 10

Du 07 au 11 mars

LUNDI

Soupe de légumes
Emincé de volaille au thym
Petits pois carottes
Fromage à tartiner
Compote pomme pêche
** Croque tofu au thym

MARDI

Nouvel an Chinois
Nem aux légumes
Estouffade de bœuf sauce soja
Nouilles chinoises aux légumes
Emmental
Salade d'ananas
** Émincé végétal sauce soja

MERCREDI

Chandeleur
Taboulé
Rôti de porc aux abricots
Gratin de brocolis
Roquefort
Crêpes au sucre
* Rôti de dinde aux abricots
** Galette de pois chiches

JEUDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin pané
Ratatouille
Cancoillotte
Orange
** Cordon bleu végétal

VENDREDI

Repas végétarien
Salade de concombres
Curry de courge et lentilles
Riz pilaf
Gouda
Crème dessert au chocolat

Macédoine à la vinaigrette
Sauté de porc à l'ail
Mini penne
Mimolette
Pomme
* Emincé de volaille à l'ail
** Gratin de pâtes aux légumes

Salade de radis
Poulet au gingembre
Purée de poireaux
Fromage à tartiner
Fromage blanc à la framboise
** Sauté de tofu au gingembre

Salade de chou blanc
Baeckeofe aux deux viandes
Tomme blanche
Clémentines
*/** Baeckeofe végétal

Journée des légumineuses
Repas végétarien 100% BIO
Salade de céleri
Galettes de haricots rouges
Quinoa
Edam
Yaourt à la vanille

Pizza au fromage
Marmite de poisson
Carottes à la crème
Saint Nectaire
Salade de fruits
** Omelette aux herbes

Salade de maïs
Kassler fumé au jus
Gnocchis aux légumes
Brebicrème
Petits suisses aux fruits
* Rôti de dinde au jus
** Galette de céréales

Salade de riz
Filet de merlu au citron
Brocolis
Camembert
Banane
** Boulettes fallafels

Repas végétarien
Salade mêlée
Torsades « HVE » à la mexicaine
Comté
Tarte aux pommes

Salade de blé
Sauté de poulet sauce paysanne
Légumes du soleil
Munster
Poire
** Cordon bleu végétal

Salade de carottes
Emincé de bœuf au paprika
Gratin dauphinois
Fromage frais
Fromage blanc à la mangue
** Sauté végétal au paprika

Le 10 février a lieu la **journée mondiale des légumineuses**.

Les légumineuses, aussi appelées « légumes secs » ont de multiples vertus grâce à leurs hautes qualités nutritives (sources de protéines végétales, de fibres, de vitamines et minéraux...). On retrouve les lentilles, les pois cassés, les haricots rouges, les flageolets...

En plus d'être bon pour soi, les légumineuses le sont aussi pour la planète. Leur culture n'est pas polluante, elle utilise peu d'eau et elle nourrit la terre.

Soucieuse de notre planète et de votre équilibre alimentaire, la cuisine centrale vous en propose régulièrement au menus.

Grâce aux différentes recettes il y en a pour tous les goûts !



Salade de haricots verts
Mijoté de bœuf au poivre
Purée de potiron
Fromage à tartiner
Semoule au lait
** Grillardin fromager

Repas végétarien
Salade coleslaw
Haricots blancs aux petits légumes
Riz safrané
Fol Epi
Yaourt aux fruits

Salade grecque
Filet de colin sauce hollandaise
Polenta
Fourme d'Ambert
Kiwi
** Croque tofu à la provençale

Repas manger main
Légumes à croquer
Bouchées manger main
Potatoes et sauce rémoulade
Fromage blanc aux herbes
Compote de pommes à boire
** Bouchées manger main sans viande

Salade iceberg
Spaghettis à la carbonara
Tomme blanche
Clémentines
*/** Spaghettis carbonara sauce végétarienne

Feuilleté au fromage
Blanquette de poisson
Gratin de chou fleur
Délice à l'emmental
Pomme
** Boulettes végétales

Mardi gras
Salade mêlée
Hachi Parmentier de navet
Fromage à coque rouge
Beignet choco noisette
** Hachi Parmentier de navet végétal

Repas végétarien
Salade de riz (riz BIO)
Omelette aux herbes
Epinards à la crème
Port salut
Ile flottante

Salade d'endives
Emincé de bœuf à la tomate
Spaetzle
Bleu
Fromage blanc au miel IGP Alsace
** Soufflé de légumes

Taboulé à la menthe
Volaille façon kebab
Légumes à l'oriental
Fromage à tartiner
Salade d'agrumes à la fleur d'oranger
** Pané au fromage

Salade de betteraves
Sauté de veau au romarin
Flageolets aux aromates
Camembert
Poire
** Allumettes végétales au romarin

Salade de pâtes (pâtes BIO)
Filet de colin sauce matelote
Légumes méridionaux
Saint Paulin
Fromage blanc à la cannelle
** Grinioc à l'épeautre

Salade de pommes de terre
Palette sauce diable
Flan de courgettes
Petit Louis
Banane
*/** Steak de soja et blé sauce diable

Salade de céleri au curry
Risotto à la volaille
Fromage à tartiner
Flan à la vanille sur lit de caramel
** Risotto forestier

Repas végétarien
Salade de chou rouge
Crousti fromage
Purée de légumes
Bonbel
Yaourt nature + sucre

Produits issus de l'agriculture biologique

Fruits et légumes de saison

Produits locaux

*Repas sans porc

**Repas sans viande

Menus susceptibles de varier selon les approvisionnements

En cas de question sur les allergènes, merci de contacter le responsable de l'accueil périscolaire.