



**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.