

	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7		Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<b>Hors d'œuvre</b>	Betteraves  vinaigrette	Salade de pommes de terre  aux olives vertes	Maquereau à la tomate	Galette des rois Pomélo	Duo chou/carottes  mayonnaise	<p>Au pays des galettes celui qui a la fève est le roi !</p>	Iceberg vinaigrette	Haricots rouges au maïs	Chou rouge  vinaigrette	Chipolatas  ou bouchées de pois chiches  sauce crème menthe	Taboulé à l'orientale
<b>Plat principal et garniture</b>	Brandade de morue Cœur de laitue vinaigrette	Omelette nature Épinards à la crème	Émincé de bœuf façon bourguignonne  ou aiguillettes de blé panées Jeunes carottes	Sauté de porc à la diable  ou lentilles  cuisinées à la tomate  Semoule	Pilons de poulet  au paprika  ou filet de colin sauce tomate  Pommes noisettes		Tajine de veau  aux légumes  ou compotée de légumes huile d'olive  Céréales méditerranéennes	Escalope de volaille  sauce champignons  ou égrainé de soja  au curry  Petits pois	Carbonara de légumes  Pâtes semi complètes	Écrasé de pommes de terre	Filet de colin sauce dorée  Haricots verts
<b>Fromage Laitage</b>	Flan gélifié vanille	Saint-paulin	Yaourt nature	Fromage à tartiner nature	Camembert		Cantal	Fromage blanc	Fromage fondu	Petit-suisse  aux fruits	Tome noire des Pyrénées
<b>Dessert</b>		Fruit	Banane	Galette des rois	Purée de pommes bananes		Purée de pommes fraises cassis	Fruit	Tarte au chocolat	Fruit	Fruit
<b>Goûter</b>	Pain - barre de chocolat au lait - fruit	Pain - gelée de groseilles - purée de pommes	Pain - gouda - jus de pomme	Viennoise nature - lait nature - fruit	Barre de céréales - yaourt nature - fruit		Pain - confiture d'abricot - fruit	Croissant - lait nature	Pain - fruit  - confiture de fraise	Pain au lait - yaourt nature - jus d'orange	Pain - fromage à tartiner nature - purée de pommes bananes
	Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21		Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<b>Hors d'œuvre</b>	Betteraves  vinaigrette	Lentilles  vinaigrette	Duo d'endives et mimolette vinaigrette	Carottes râpées  vinaigrette	Cœurs de laitue vinaigrette à l'huile de sésame	Salade de pommes de terre  aux olives	Velouté de légumes	Chou rouge  vinaigrette	Salade de mâche au dés d'emmental	Carottes râpées  huile d'olive et orange	Iceberg vinaigrette
<b>Plat principal et garniture</b>	Sauté de dinde  sauce basquaise haricots rouges  ou compotée de légumes huile d'olive et haricots rouges  Pommes vapeur	Filet de poisson frais sauce beurre citron  Purée de potiron	Œuf à la coque et baguette Frites	Sauté de bœuf au romarin  ou égrainé de pois à la provençale  Chou-fleur	Boulettes d'agneau aux épices douces ou bouchées aux pois chiches  Haricots beurre	Sauté de porc sauce chasseur  ou omelette au fromage  Petits pois carottes	Lasagnes bolognaise ou lasagnes ricotta épinards	Filet de poisson frais crème de persil  Boulgour	Émincé de bœuf aux poivrons  ou pavé épinards graines de courges Brocolis	Compotée de butternut  Duo de riz blanc  et riz vénéré	Sauté de bœuf aux oignons  ou pâtes semi complètes aux carottes  Haricots blancs
<b>Fromage Laitage</b>	Édam	Fromage blanc aux fruits	Yaourt aromatisé	Bûche de chèvre	Fromage frais à tartiner	Comté	Fromage frais à tartiner	Tome noire des Pyrénées	Moelleux au chocolat	Saint-Jacques	Camembert
<b>Dessert</b>	Fruit	Fruit		Riz au lait	Quatre-quarts	Fruit	Fruit	Fruit		Yaourt aromatisé vanille  ou yaourt aromatisé abricot	Purée de pommes
<b>Goûter</b>	Petit beurre  - fromage blanc - fruit	Pain - miel - lait nature	Pain - barre de chocolat - fruit	Cookie  chocolat - lait nature - fruit	Pain - gelée de groseilles - fruit	Viennoise aux pépites de chocolat - lait nature	Pain - confiture de fraises - fruit	Biscuit moelleux - fromage blanc - purée de pommes fraises	Pain - beurre - fruit	Pain - barre de chocolat - jus d'orange	Quatre-quarts à partager - fruit  - lait nature

**Légumes et fruits de saison**

Carotte • Chou • Courge • Endive  
 • Panais • Poireau • Ananas •  
 Banane • Clémentine • Kiwi  
 • Mandarine • Nashi • Orange

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

Les goûters proposés dans les menus ne concernent pas la ville de : **Fosses**.

**Salade de haricots blancs à la tomate** : haricots blancs, tomates, vinaigrette à l'échalote.

**Salade de pommes de terre aux olives vertes** : pommes de terre, olives vertes, vinaigrette.

**Taboulé à l'orientale** : semoule, pois chiches, tomates, poivrons, raisins secs, menthe, jus de citron, huile d'olive.

La composition complète des menus (ingrédients et allergènes) est disponible en scannant ce qr code >>>



Pain bio à tous les repas et aux goûters.

# Février

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus



	Mardi 1 <sup>er</sup>	Mercredi 2 Chandeleur	Jeudi 3	Vendredi 4	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11 Nouvel An chinois
<b>Hors d'œuvre</b>	Poulet rôti  ou émincé de blé à la tomate	Carottes râpées vinaigrette	Pomélo	Taboulé libanais	Salade de haricots verts fondants vinaigrette	Velouté de légumes	Œuf dur mayonnaise	Cœurs de laitue aux dés de fromage vinaigrette	Salade chinoise aux dés d'emmental
<b>Plat principal et garniture</b>	Printanière de légumes	Rôti de dinde sauce champignons ou riz aux amandes Lentilles	Filet de lieu sauce vierge ou duo de ratatouille et pois chiches Coquillettes	Quenelles nature Trio de fleurettes	Sauté de porc aux pruneaux ou curry de lentilles corail coco Pommes vapeur	Pizza savoyarde ou tarte au fromage Icerberg vinaigrette	Pot au feu pavé lentilles corail Légumes du pot et pommes de terre	Filet de poisson frais concassées tomate huile d'olive Petites fleurettes de chou-fleur	Émincé de volaille sauce aigre douce ou samoussas de légumes Riz façon cantonnaise
<b>Fromage Laitage</b>	Fromage à tartiner fouetté nature	Petit-suisse nature	Emmenthal	Fromage blanc nature	Camembert	Fromage blanc	Yaourt nature	Emmenthal	
<b>Dessert</b>	Fruit *	Crêpe au chocolat	Flan nappé caramel	Fruit *	Fruit *		Fruit *	Semoule au lait	Purée de pommes litchis
<b>Goûter</b>	Pain - barre de chocolat - purée de pommes abricots	Pain - confiture de fraises- fruit *	Pain - beurre - fruit *	Pain au lait - fruit * - jus d'orange	Petits beurre - yaourt nature - purée de pommes bananes	Pain - beurre - fruit *	Pain - fromage à tartiner - jus de pomme	Pain au lait - barre de chocolat - fruit *	Pain - barre de chocolat - fruit *



Une super recette de pâte à crêpe à faire avec papa ou maman à la page recette.

**Solutions des Jeux :**

**Jeu 1 :** Que 2022 soit pour vous : parfums, saveuruse et gourmande.

**Jeu 2 :** 7 touches, 6 fouets, 4 saladiers et 5 poêles.

**Jeu 3 :** l'intrus est l'image 4.

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Lundi 28
<b>Hors d'œuvre</b>	Duo haricots rouges et maïs sauce tomate	Betteraves vinaigrette	Chou blanc vinaigrette	Cœurs de laitue vinaigrette	Taboulé libanais	Chou-fleur vinaigrette	Salade de pois chiches	Carottes râpées vinaigrette	Betteraves vinaigrette	Iceberg vinaigrette	Lentilles vinaigrette
<b>Plat principal et garniture</b>	Céréales indiennes	Poulet rôti ou bouchées de tomate soja basilic sauce tomate Légumes tajine	Sauté de veau Marengo ou égrainé végétal curry coco Jeunes carottes	Chipolatas omelette nature Purée de pois cassés	Filet de poisson frais sauce crème citron Duo de courgettes	Émincé de volaille aux haricots rouges ou mijoté de haricots blancs façon minestrone Semoule	Filet de lieu sauce champignons Écrasé de pommes de terre et courges	Chili végétarien Riz	Sauté de bœuf ou pavé de lentilles corail Brocolis et pommes de terre	Raviolis aux légumes	Blanquette de veau ou omelette nature Jardinière de légumes
<b>Fromage Laitage</b>	Comté	Fromage blanc nature	Fromage fondu	Yaourt vanille	Cantal	Tome des Pyrénées	Gouda	Yaourt aromatisé	Fromage frais nature	Saint-paulin	Cantal
<b>Dessert</b>	Fruit *	Fruit *	Tarte aux pommes		Fruit *	Fruit *	Fruit *	Banane	Purée de pommes bananes		Fruit *
<b>Goûter</b>	Pain - barre de chocolat - purée de pommes mangues	Cookie chocolat - yaourt nature - fruit *	Pain - beurre - petit-suisse aux fruits	Pain - barre de chocolat au lait - fruit *	Pain au lait - confiture de fraise - lait nature	Pain - beurre - yaourt à boire	Pain - gelée de groseille - jus de raisin	Galettes au beurre - fruit * - lait nature	Pain - barre de chocolat - fruit *	Barre de céréales - lait nature - fruit *	Pain - barre de chocolat - fruit *

- : produit issu de l'agriculture biologique
- : produit d'indication géographique protégée
- : produit issu de la démarche bleu blanc cœur
- : produit label rouge
- : œuf ou viande de France
- : produit à haute valeur environnementale
- : produit provenant de région ultrapériphérique
- : plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés



**Salade chinoise aux dés d'emmental :** carottes, chou blanc, pousses de haricots mungo, dés de fromage, vinaigrette.

**Taboulé libanais :** boulghour, tomates, oignon, échalotte, ail, persil, menthe, vinaigrette.

Pain bio à tous les repas et aux goûters.