

Menus de Janvier

ESAT
le Tertre

Lundi 02 janvier

Céleri râpé sauce cocktail
Boeuf mironton
Dos de colin poché
Gnocchi
Tome blanche tranchée
Ananas sirop morceaux



Mardi 03 janvier

Salade mélangée
Lasagne bolognaise
Lasagne de saumon
Kiri
Compote de fruits



Mercredi 04 janvier

Chou rouge vinaigrette
Tarte au fromage blanc et
poireaux
Jeunes carottes persillées
Chevretine
Gaufre liégeoise



Jeudi 05 janvier

Salade verte
Raclette et sa charcuterie
Steak de soja
Yaourt nature
Fruit de saison



Vendredi 06 janvier

Salade colslaw
Filet de poisson pané
Normandin de veau à l'estragon
Ratatouille niçoise
Mimolette
Crème dessert praliné



Lundi 09 janvier

Radis beurre
Boudin blanc
Omelette au fromage
Purée
Samos
Salade d'agrumes



Mardi 10 janvier

Carottes râpées à l'estragon
Filet de poulet rôti au jus
Dos de lieu au citron
Gratin de brocolis
Kiri
Chou à la crème



Mercredi 11 janvier

Céleri rémoulade
Cassoulet toulousain
Ravioli 6 légumes
Gouda à la coupe
Fruit de saison Bio



Jeudi 12 janvier

Chou blanc vinaigrette
Emincé de volaille aux morilles
Croq végétal au fromage
Boullgour
Brie à la coupe
Galette des rois



Vendredi 13 janvier

Taboulé aux légumes
Beignet à la romaine
Pané de blé emmental épinards
Salsifis gratinés
Petit Suisse aux fruits
Fruit de saison



Lundi 16 janvier

Salade mêlée
Steak haché crème de ketchup
Pané fromagé
Frites
Edam à la coupe
Coupelle Arlequin Bio



Mardi 17 janvier

Betterave au maïs
Sauté de porc au jus
Brochette de poisson meunière
Haricots rouges
Babybel emental
Fruit de saison



Mercredi 18 janvier

Salade de courgettes
Paëlla
Lasagne aux légumes
Yaourt à boire
Crème brûlée maison



Jeudi 19 janvier

Mousse de petits pois
Tortilla oignon et pommes de
terre
Haricots beurre
Faisselle
Fruit de saison Bio



Vendredi 20 janvier

Chou rouge vinaigrette
Pavé de poisson bordelaise
Normandin de veau au fromage
Purée douceur de légumes
Yaourt aromatisé
Gâteau d'anniversaire



Lundi 23 janvier

Oeuf dur mayonnaise
Rôti de porc au jus
Saucisse végétarienne
Petits pois
Saint Paulin Bio
Salade de fruits rouges



Mardi 24 janvier

Feuilleté au fromage maison
Croq légumes du soleil
Boullgour
Yaourt nature les 2 Vaches
Bio
Ananas au :



Mercredi 25 janvier

Aubergine en marinade
Fondant de langue de boeuf sauce
tomate
Omelette au fromage
Duo de haricots
Kiri
Fruit de saison



Jeudi 26 janvier

Chips de crevette
Emincé de porc aigre doux
Médaille de merlu aux petits légumes
Wok de légumes et nouilles
Yaourt à boire
Beignet ananas



Vendredi 27 janvier

Carottes râpées à l'échalote
Filet de poisson pané
Pané fromagé
Flageolets
Yaourt framboise
Compote pomme banane



Nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, fruits à coques, céleris, moutarde, graines de sésames, mollusques, lupins, anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10mg/kg ou 10mg/l.

Menus conformes à la réglementation nationale ou recommandations du GEMRCN, validés par la diététicienne et susceptibles de changements en fonction des approvisionnements.

Le pain accompagnant chaque repas est fabriqué à partir de produits issus de l'agriculture biologique.



produit régional



volaille française



viande bovine française



viande de porc française



pêche durable

