

du 04 au 05 janvier 2018

Jeudi 04 janvier

Tomate vinaigrette
Brandade de poisson
Galette des Rois



Vendredi 05 janvier

Melon
Jambon à l'ananas
& miel de campêche
Migan de fruit à pain
Yaourt velouté à la mangue

du 08 au 12 janvier 2018

Lundi 08 janvier

Vache-qui-Rit
Steak haché de machoiran sauce créole
Haricots verts aux oignons pays
Confiture de goyave & crêpe

Mardi 09 janvier

Soja & maïs vinaigrette
Chili con carne
Riz
Flan gélifié caramel

Jeudi 11 janvier

Salade de giraumon vinaigrette
Pavé de colin sauce chien
Purée de patate douce
Yaourt à la fraise

Vendredi 12 janvier

Pastèque
Tajine d'agneau aux pruneaux
Semoule couscous
Crème dessert vanille fraise

du 15 au 19 janvier 2018

Lundi 15 janvier

Emmental
Steak haché de poulet au jus
Printanière de légumes
Pomme rouge

Mardi 16 janvier

Pâté en croûte
Boeuf bourguignon
Torti au fromage
Cookies choco & nougatine

Jeudi 18 janvier

Concombre vinaigrette
Poisson
Pomme-de-terre béchamel
Compote de pomme

Vendredi 19 janvier

Carotte râpée vinaigrette
Spaghetti à la Bolognaise
& Au fromage
Gaufrette chocolat

du 22 au 26 janvier 2018

Lundi 22 janvier

Gouda
Saucisse de Francfort
Chou blanc émincé & P-d-T
Ananas frais

Mardi 23 janvier

Coupelle de pâté de volaille
Poulet rôti dans son jus
Carotte Vichy
Yaourt nature sucré

Jeudi 25 janvier

Pastèque
Filet de dorade sauce créole
Banane jaune
Yaourt aromatisé

Vendredi 26 janvier

Betterave & maïs vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous
Flan gélifié coco

du 29 au 30 janvier 2018

Lundi 29 janvier

Vache-qui-Rit
Cordon bleu de volaille & Ketchup
Poêlée campagnarde
Raisin rosé

Mardi 30 janvier

Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier «Maison»
Orange

du 01 au 02 février 2018

Jeudi 01 février

Tomate basilic
Pavé de colin sauce chien
Dachine & haricots rouges
Yaourt aux letchis

Vendredi 02 février

Melon
Rôti de dinde au jus
Lentilles à la créole
Crêpe & confiture

ur être en pleine forme

L'équilibre nutritionnel,
c'est puiser tous les jours
dans chacune des grandes familles d'aliments

Viandes, poissons, oeuf

Principales sources
de protéines, de fer,
indispensables à la
fabrication et au
renouvellement des tissus de
ton corps.

**Sels minéraux,
Oligoéléments**

Ils se faufilent partout en
petite quantité, sous forme
de traces, ont des rôles de
catalyseurs et de co-facteurs
dans beaucoup de réactions
de l'organisme.

L'eau

L'eau est la seule boisson
recommandée, à volonté au
cours et en dehors des repas,
ainsi qu'avant, pendant et
après un effort physique.
L'eau en quantité suffisante
est indispensable pour
assurer l'élimination des
déchets par les reins et le
transit intestinal.