

Menus de JANVIER 2022



Restauration self CARRAZ

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
<p>Salade verte & noix </p> <p>ou Radis / beurre</p> <p> Filet de poulet sauce Marengo</p> <p> Jardinière de légumes</p> <p>ou Julienne de légumes</p> <p>Gouda ou fromage au choix</p> <p>Galette des Rois </p> <p></p> <p>GALETTE DES ROIS</p>	<p>Céleri rémoulade </p> <p>ou Macédoine</p> <p>Boulettes tomate basilic</p> <p>Penne BIO sauce tomate </p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Le Carré ou fromage au choix</p> <p>Fruit de saison au choix </p> <p></p> <p>MENU VEGETARIEN</p>		<p>Salade de chou blanc </p> <p>ou carottes râpées</p> <p> Rosbif au jus</p> <p>Semoule BIO </p> <p>ou Lentilles</p> <p>P'tit Louis coque ou fromage au choix</p> <p>Compote de fruits ou cocktail de fruits</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>ou Crêpes aux champignons</p> <p>Poisson meunière</p> <p>Epinards BIO à la crème </p> <p>ou Salsifis à la crème</p> <p>Yaourt arôme ou laitage au choix</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<p> Salade Bressane BIO </p> <p>ou Salade de cocos</p> <p> Paleron de bœuf à l'orange</p> <p>Duo de carottes jaunes et oranges certifiées </p> <p>ou Haricots verts</p> <p> Cancoillotte ou fromage au choix</p> <p>Fruit local ou fruit au choix</p> <p>MENU LABEL</p>	<p>Endives & vinaigrette </p> <p>ou Betteraves rouges</p> <p> Sausisse de volaille</p> <p>Purée de courge butternut</p> <p>ou Trio de légumes</p> <p>Coulommiers ou fromage au choix</p> <p>Tarte noix coco ou pâtisserie au choix</p>		<p>Taboulé BIO </p> <p>ou œufs durs </p> <p>Cœur de Colin MSC sauce poulette </p> <p> Haricots beurre</p> <p>ou Jardinière de légumes</p> <p>Saint-Paulin ou fromage au choix</p> <p>Fruit de saison au choix </p>	<p>Potage</p> <p>ou sardines</p> <p> Charcuterie (Porc ou volaille)</p> <p>Pommes de terre vapeur </p> <p>Fromage à raclette</p> <p>Compote de fruits BIO </p> <p></p> <p>RACLETTE </p>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
<p>Salade Napoli</p> <p>ou Salade Mathieu</p> <p> Rôti de dinde Morvandelle</p> <p> Petits pois</p> <p>ou Carottes primeurs</p> <p>Tomme Noire ou fromage au choix</p> <p>Fruit de saison BIO ou autre fruit </p>	<p>Céleri rémoulade </p> <p>ou Betteraves râpées</p> <p>Médailon de Merlu MSC sauce Nantua </p> <p>Semoule BIO </p> <p>ou Pommes vapeur</p> <p>Yaourt nature BIO ou fromage au choix</p> <p>Danuts ou autre pâtisserie</p>		<p>Samoussa de légumes</p> <p>ou Tarte provençale</p> <p>Lasagnes</p> <p>aux légumes</p> <p>Montboissié ou fromage au choix</p> <p>Fruit local au choix </p> <p></p> <p>MENU VEGETARIEN</p>	<p>Salade de chou rouge </p> <p>ou Salade verte</p> <p> Steak haché sauce paprika</p> <p>Frites</p> <p>ou Pommes noisettes</p> <p>Camembert ou fromage au choix</p> <p>Cocktail ou compote de fruits</p>
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<p>Salade Auvergnate</p> <p>ou Salade de pommes de terre</p> <p>Gratin de quenelles (natures)</p> <p>aux légumes</p> <p>ou Ratatouille</p> <p> Cantal AOP ou fromage au choix</p> <p>Fruit de saison BIO ou autre fruit </p> <p></p> <p>MENU VEGETARIEN</p>	<p>Salade verte & maïs </p> <p>ou Endives en salade</p> <p>Boulettes d'agneau au jus</p> <p>Pommes boulangères </p> <p>ou Lentilles</p> <p>Petit moulé ail & fines herbes ou fromage au choix</p> <p>Tarte aux pommes ou pâtisserie au choix</p>		<p>Carottes râpées au citron </p> <p>ou Céleri rémoulade</p> <p>Dos de colin MSC sauce citron </p> <p>Riz BIO </p> <p>ou Haricots blancs tomates</p> <p>Emmental ou Fromage au choix</p> <p>Crème vanille ou dessert lacté au choix</p>	<p>Betteraves rouges </p> <p>ou Macédoine de légumes</p> <p>Pavé fromager (dinde)</p> <p>Trio de légumes anciens BIO </p> <p>ou Jardinière de légumes</p> <p>Petit suisse nature ou yaourt au choix</p> <p>Fruit de saison au choix </p>

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Origine France Garantie
- Indication Géographique ou Appellation d'Origine Protégée
- Produits locaux (Bourgogne-Franche-Comté)
- Certification Bleu Blanc Cœur
- Label Rouge
- Produit issu du commerce équitable
- Repas végétarien loi EGalim (repas sans viande, sans poisson)
- Produit de saison
- MSC (Marine Stewardship Council) pêche durable
- Certifié Charte Environnement (Haute Valeur Environnementale)

Composition des plats

- Lasagnes aux légumes** : aubergines, courgettes, poivrons et tomates
- Poêlée quinoa & légumes cuits** : quinoa, lentille pardina, brocolis, oignons, petits pois, poivrons rouges
- Salade Auvergnate**: lentilles, maïs
- Salade Bressane**: blé BIO, maïs, petits pois
- Salade Coleslaw**: chou blanc, carottes de région
- Salade Napoli**: salade de pâtes tricolores
- Sauce Marengo**: tomates, oignons, jus de viande
- Sauce Morvande**: échalotes, vin blanc, champignons
- Sauce Nantua**: tomate, bisque écramée
- Sauce Poulette**: champignons, crème, persillade, oignons
- Trio de légumes anciens**: brocolis, panais, courges butternut

PAIN BIO tous les jours

Les produits laitiers, fromages, compotes et crudités (or fruits exotiques) sont d'origine **France**



1, rue Antoine Becquerel
21300 CHENOVE
T. 03 80 52 13 45
desie@groupeides.fr