



Menu du 10 au 14 janvier 2022



MENUS										
	Maternelle: Collation	Entrée	A	B	C	D	Sans gluten	Sans lait et œuf	Sans porc	Dessert / Fromage
Lundi	Croissant, lait, fruit	Salade de roquette, œufs durs	Tikka massala, riz	Blanc de poulet grillé au miel et pomme, riz persillé	Filet de poisson grillé aux épinards, légumes tricolores	Pois cassés en sauce, œufs durs	Tikka massala, riz	Tikka massala, riz	Tikka massala, riz	Compôte de fruit
	230 kcal	85 kcal	1171 kcal	1018 kcal	258 kcal	598 kcal	1171 kcal	1171 kcal	1171 kcal	65 kcal
Mardi	Légumes, trempette au tejföl épicé	Soupe de tomates	Ragoût de volailles aux légumes, boulgour	Cuisse de poulet farcie, boulgour aux légumes	Côte du porc grillé, salade de roquette	Ragoût de champignons de bois, parmesan	Ragoût de volailles aux légumes, boulgour	Ragoût de volailles aux légumes, boulgour	Ragoût de volailles aux légumes, boulgour	Yaourt au miel / Fruit
	295 kcal	350 kcal	789 kcal	1099 kcal	248 kcal	680 kcal	789 kcal	789 kcal	789 kcal	135/65 kcal
Mercredi	Semoule au lait fait maison, infusion, fruit	Salade de maïs	Pâtes fusilli aux olives et tomates	Escalope de poulet panée, riz aux petits-pois	Blanc de poulet aux citrons verts et coriandre, salade "fitness"	Quiche aux poireaux, salade verte mixte	Pâtes fusilli sans gluten aux olives et tomates	Pâtes fusilli aux olives et tomates	Pâtes fusilli aux olives et tomates	Fruit
	376 kcal	115 kcal	541 kcal	958 kcal	286 kcal	764 kcal	541 kcal	541 kcal	541 kcal	65 kcal
Jeudi	Pain complet au beurre d'arachide, infusion, fruit	Carottes râpées	Viande de porc "Brassói", pommes de terre, salade aigre	Blanc de poulet grillé, ratatouille, steak de pommes de terre	Escalope de dinde au miel et gingembre, salade de mâche aux sésames	Choux-fleurs panés, riz, sauce tartare	Viande de porc "Brassói", pommes de terre, salade aigre	Viande de porc "Brassói", pommes de terre, salade aigre	Viande de poulet "Brassói", pommes de terre, salade aigre	Fruit / Fromage bleu
	300 kcal	58 kcal	1076 kcal	782 kcal	361 kcal	895 kcal	1076 kcal	1076 kcal	1076 kcal	65/130 kcal
Vendredi	Pain au levain, beurre, confiture, chocolat chaud, fruit	Soupe de légumes à l'estragon	Stick de poisson (100% de poisson), couscous aux légumes	Côtelettes de porc à la Lyonnaise, légumes et pommes de terre au four	Filet de cuisse de poulet BBQ, salade aux aubergines	Fromage grillé, pommes de terre au four, salade verte	Filet de cuisse de poulet BBQ, salade aux aubergines, légumes et pommes de terre au four	Filet de cuisse de poulet BBQ, salade aux aubergines, légumes et pommes de terre au four	Filet de cuisse de poulet BBQ, salade aux aubergines, légumes et pommes de terre au four	Beignet "Berliner" / Fruit
	325 kcal	196 kcal	1142 kcal	1341 kcal	912 kcal	899 kcal	1312 kcal	1312 kcal	1312 kcal	290/65 kcal