



Menu de Décembre 2021



Le sais tu ?

Issu du croisement naturel d'une fleur de mandarinier et du pollen d'oranger, le fruit est baptisé « **clémentine** » en l'honneur de son créateur. On l'apprécie en hiver pour faire le plein de vitamines et apporter une touche sucrée à la fin de nos repas ou en collation. La clémentine est dépourvue de pépins. C'est un fruit vert à maturité, qui ne devient orange que sous l'effet de la baisse de température hivernale. Elle est riche en eau, elle apporte de l'énergie sous forme de glucides mais reste modérément calorique. Elle est source de vitamines et minéraux.



jeudi 2

Macédoine mayonnaise
filet de poisson pané
 poêlée de légumes
 Clafoutis de poires



vendredi 3

Endives **emmental**
cuisse de poulet
 pommes vapeur
 crème chocolat



lundi 6

Soupe de vermicelle
jambon braisé
 haricots verts
 tarte au flan



mardi 7

Mélange croquant
escalope de veau
 riz créole
 yaourt nature sucré



jeudi 9

Endives maïs concombre
cassolette d'églefin
 coudes rayés
 part de brie
 pommes colorées



vendredi 10

Râpé de carottes olives
parmentier de choux fleurs et
 boulgour
 Crottes au chocolat
 clémentines



lundi 13

Saucisson beurre
 omelette de pomme de terre
 salade verte
 crème dessert



mardi 14

Velouté de potiron
blanc de volaille
 petit pois
 Saint Nectaire
 fruits coupés



jeudi 16

Céleri rémoulade
filet de merlu
 riz carottes mêlés
 fromages variés
 petits gâteaux



vendredi 17

Mousson de canard
rôti de bœuf
 gratin dauphinois
 assortiment de
 petits fours
 mûlée de fruits frais



LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique



Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.