



Mars écoles et collèges

# Menus du mois

HIVER



MENUS PROPOSÉS PAR ANNE MAGNIN, DIÉTÉTICIENNE

Lundi 9

Maïs et cœur de palmier  
Couscous végétarien Bio  
Semoule semi-complète Bio  
Flan praliné

Mardi 10

Betteraves vinaigrette Bio  
Blanquette de poisson  
Jeunes carottes  
Gouda ou Fromage blanc Bio  
Chausson aux pommes

Mercredi 11

Céleri Bio rémoulade  
Rôti de porc   
Tortis  
Fromage râpé  
Fruit de saison Bio


Jeudi 12

Quiche Lorraine maison  
Emincé de veau aux olives  
Petits pois Bio  
Banane Bio au caramel  
beurre salé

Vendredi 13

Realisé par les 5<sup>ème</sup> C  
Salade verte Bio  
Kebab  
Frites  
Lait fraise Bio  
Fruit de saison Bio

Lundi 16

Salade mêlée Bio  
Emincé de dinde à la crème  
Brocolis Bio  
 Tomme ou yaourt  
Gaufre

Mardi 17

Carottes râpées Bio  
Escalope de porc grillée   
Coquillettes Bio  
Yaourt à la confiture Bio

Mercredi 18

Salade d'endives  
Sauté de veau  
Riz créole Bio  
Fromage blanc  
Cake maison

Jeudi 19

Salade coleslaw  
L Hachis de lentilles Bio  
Compote de fruits Bio  
Rose des sables maison

Vendredi 20

Pâté croûte  
Poisson sauce citronnée  
Beignets de choux- fleurs  
Meule ou fromage blanc  
Fruit de saison Bio

Lundi 23

Potage de légumes  
Steak haché  
Gratin Dauphinois  
Liégeois à la vanille




Mardi 24

Taboulé Bio maison  
Rôti de dindonneau sauce brune  
Courgettes Bio gratinées  
Chocolat chaud Bio  
Beignet

Mercredi 25

Mousse de thon  
Omelette maison  
Ratatouille Bio  
Fromage  
Tarte aux fruits

Jeudi 26

Salade verte Bio   
Bœuf Bourguignon   
Polenta Bio  
 Reblochon ou yaourt Bio  
Fruit de saison Bio

Vendredi 27

Bâtonnets de carottes  
Lasagnes de légumes  
Fromage  
Fruit de saison Bio

Lundi 30

**MENU ROUGE**  
Betteraves Bio mimosa  
Gnocchis sauce tomate  
Lait Bio fraise  
Compote de fruits rouges Bio

Mardi 31

Salade composée  
Fish and chips  
Fromage blanc aux framboises

Ces menus peuvent contenir un ou plusieurs des 14 allergènes

 Crudités  Cuités  Protéines  Féculents  Laitages

 Label Bio  Appellation d'Origine Protégée  Indication Géographique Protégée  Produit Local

Toutes nos viandes sont d'origine française, la viande de bœuf de la région Auvergne Rhône-Alpes et la viande d'agneau de Savoie ou Haute-Savoie.  
Ces menus peuvent être modifiés pour des raisons indépendantes de notre volonté.

