MENU JANVIER / FEVRIER 2022

SOULIGNE == FAIT MAISON

S e m a i n e 1		Lundi	3 janvier 2022	Mardi	4 janvier 2022	Jeudi	6 janvier 2022	Vendredi	7 janvier 2022
	Entrée	<i>crudités</i>	<u>Salade verte</u>	<i>Entrée grasse</i>	<u>Friand au fromage</u>	<i>crudités</i>	<u>carotte rapée</u>	<i>Cuidités</i>	<u>potage de légumes</u>
Plat principal	<i>Volailles</i>	<u>poulet fermier de l'Ain Label Rouge roti</u>			<i>poisson</i>	<u>filet de colin au citron</u>	<i>viande de porc</i>	<u>Knack et Echine</u>	
Garniture	<i>féculent / frit</i>	<u>frite</u>	<i>Légumes féculents</i>	<u>Lasagnes de légumes (carotte, épinard, ricotta)</u>	<i>féculents</i>	<u>riz</u>	<i>légumes et féculents</i>	<u>chou à choucroute et pomme de terre</u>	
Produits laitiers	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>mimolette</u>	<i>fromage > 100 mg</i>	<u>Kiri</u>	<i>laitage > 100 mg</i>	<u>yaourt nature</u>	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>camembert (portion 30 g)</u>	
Dessert	<i>Fruit cuit</i>	<u>Pomme cuite au four</u>	<i>Fruit cuit + 20 g GST</i>	<u>compote pomme abricot</u>	<i>Dessert lacté > 100 mg</i>	<u>crème Chocolat</u>	<i>Fruit cru</i>	<u>fruit de saison (KIWI)</u>	

S e m a i n e 2		Lundi	10 janvier 2022	Mardi	11 janvier 2022	Jeudi	13 janvier 2022	Vendredi	14 janvier 2022
	Entrée	<i>cuidités</i>	<u>velouté de légumes verts</u>	<i>crudités</i>	<u>choux rouges en salade</u>	<i>féculents</i>	<u>lentilles en salade</u>	<i>crudités</i>	<u>salade verte</u>
Plat principal	<i>poisson</i>	<u>gratin de poisson et fruit de mer</u>	<i>viande de Bœuf</i>	<u>bœuf bourquignon</u>		<u>moussaka végétarienne</u>	<i>viande préparation grasse</i>	<u>saucisse de porc</u>	
Garniture	<i>légumes</i>	<u>Tian de légumes (carotte Navet)</u>	<i>feculents</i>	<u>spaghetti</u>	<i>légumes</i>		<i>légumes</i>	<u>haricot vert</u>	
Produits laitiers	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>comté</u>	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>gouda</u>	<i>laitage > 100 mg</i>	<u>fromage blanc sucré</u>	<i>fromage > 100 mg</i>	<u>Fromage à pate molle</u>	
Dessert	<i>fruit cru</i>	<u>orange</u>	<i>Pâtisserie</i>	<u>Galette des rois (boulangerie)</u>	<i>Fruit cru</i>	<u>fruit de saison (poires)</u>	<i>Dessert lacté</i>	<u>flan vanille coulis caramel</u>	

S e m a i n e 3		Lundi	17 janvier 2022	Mardi	18 janvier 2022	Jeudi	20 janvier 2022	Vendredi	21 janvier 2022
	Entrée	<i>crudités</i>	<u>salade de Choux fleur cru sauce yaourt ciboulette</u>	<i>féculents</i>	<u>taboulé</u>	<i>crudités</i>	<u>carotte rapée</u>	<i>cuidités</i>	<u>soupe de crocodile</u>
Plat principal	<i>viande de porc</i>	<u>roti de porc</u>	<i>œuf</i>	<u>œuf dur en bechamel</u>	<i>poisson</i>	<u>filet de colin sauce oseille</u>	<i>volailles</i>	<u>Cuisse de poulet</u>	
Garniture	<i>féculents</i>	<u>flageolets</u>	<i>légumes</i>	<u>epinard</u>	<i>féculents</i>	<u>riz</u>	<i>légumes et féculent</i>	<u>Légumes à couscous et semoule</u>	
Produits laitiers	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>Reblochon</u>	<i>fromage < 100 mg</i>	<u>petit louis coque</u>	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>Tome de vache</u>	<i>fromage > 150 mg</i>	<u>comté</u>	
Dessert	<i>Pâtisserie</i>	<u>cake aux fruits confits</u>	<i>Fruit cru</i>	<u>fruit de saison(banane)</u>	<i>Fruit cuit</i>	<u>Pomme cuite au four</u>	<i>Fruit Cru</i>	<u>fruit de saison (clémentine)</u>	

S e m a i n e 4		Lundi	24 janvier 2022	Mardi	25 janvier 2022	Jeudi	27 janvier 2022	Vendredi	28 janvier 2022
	Entrée	<i>entrée grasse</i>	rosette	<i>crudités</i>	<u>carottes et bettraves rapées (cru)</u>	<i>cuidités</i>	<u>soupe de pot au feu</u>	<i>crudités</i>	<u>salade verte composé (avec haricot rouge mais)</u>
	Plat principal	<i>viande de veau non hachée</i>	<u>blanquette de veau</u>	<i>préparation viande</i>	<u>viande hachée</u>	<i>viande de bœuf non hachée</i>	<u>pot au feu</u>		
	Garniture	<i>féculents/ légumes</i>	poireau / riz	<i>féculents</i>	<u>hachis parmentier</u>	<i>légumes</i>	<u>carotte navet pomme de terre</u>	<i>féculents</i>	<u>gratin de pomme de terre / morbier comme un daupinois</u>
	Produits laitiers	<i>laitage > 100 mg</i>	Yaourt nature	<i>Fromage >100 mg</i>	fromage de chèvre	<i>fromage > 150 mg</i>	mini babybel	<i>Fromage >100 mg</i>	Kiri
Dessert	<i>fruit cru</i>	fruit de saison(pomme)	<i>Dessert sucré > 20g GST</i>	cookies	<i>pâtisserie > 15 % de L</i>	<u>gateau au yaourt</u>	<i>Fruit cru</i>	<u>salade de fruit frais</u>	

S e m a i n e 5		Lundi	31 janvier 2022	Mardi	1 février 2022	Jeudi	3 février 2022	Vendredi	4 février 2022
	Entrée	<i>cuidité</i>	macédoine de légumes	<i>crudité</i>	<u>salade d'endive dé de comté noix</u>	<i>crudités</i>	<u>salade choux carotte rapés</u>	<i>féculents</i>	<u>salade blé surimi</u>
	Plat principal	<i>Volailles</i>	<u>Poulet de Bresse roti</u>	<i>œufs</i>	<u>Omelette</u>	<i>viande préparation grasse</i>	<u>Saucisson à cuire</u>	<i>poisson</i>	<u>filet de poisson (carrelet) sauce Dieppoise (avec crevette)</u>
	Garniture	<i>légumes</i>	<u>purée de carotte</u>	<i>féculents</i>	<u>pomme de terre</u>	<i>féculents</i>	<u>haricot blanc à la tomate</u>	<i>légumes</i>	<u>julienne de légumes</u>
	Produits laitiers	<i>fromage > 150 mg</i>	Reblochon	<i>Laitage > 100 mg</i>	petit suisse nature au sucre	<i>Laitage >100 mg</i>	Yaourt aux fruits	<i>Fromage > 100mg</i>	fromage de chèvre
Dessert	<i>Dessert lacté > 100 mg</i>	<u>mousse de fruit rouge</u>	<i>Fruit cuit + 20 g GST</i>	<u>compote de pomme</u>	<i>Fruit cru</i>	fruit de saison(clémentine)	<i>Dessert sucré > 20g GST</i>	<u>crêpes</u>	