




Menus du mois de Janvier 2022

Les composantes sont indiquées par le code couleur : **Viandes, poissons, œufs** / **Légumineuses** / **Céréales et féculents** / **Produits laitiers** / **Fruits et légumes**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine n°01 03 au 07 janvier 22	Salade verte Riz de Camargue Lentilles corail bio des H. Alpes /Poireaux Petit suisse	Pates d'Avignon À la bolognaise Fromage Fruits de saison 	Chou Chinois Escalope de dinde Pomme de terre sautées Fromage Flan caramel maison	Soupes de légumes Œufs bio Epinards /Blé Laitage 	Filet de Colin Polenta de Peynier en Provence Fromage Fruits de saison
			Gouter : Pain et chocolat		
Semaine n°02 10 au 14 janvier 22	Omelette nature Boullgour Champignons Fromage emmental Fruits de saison	Sauté de veau Haricots coco des Alpes de Haute Provence Fromage du Queyras Fruit de saison	Pizza au fromage Filet de Merlu Endive béchamel Chevrotine Fruits banane	Graine de couscous de Peynier/ Pois-chiche Carotte/ navet Fromage de l'Ubaye Fruit de saison	Soupe de potimarron Sauté de poulet à la crème coquillettes d'Entre-aigue (84) laitage velouté fruit
			Goûter : Pain et confiture		
Semaine n°03 17 au 21 janvier 22	Gratin de poisson Coeur de blé Fromage de la Bréole Pomme	Carottes râpées Sauté de porc des Alpes Sauté de dinde d'Ardèche Pomme de terre vapeur Yaourt nature brassé bio	Œuf Mayonnaise /Mâche Tarte au fromage Sarrazin /épinards Fromage Crème chocolat bio	Chili Végétarien Haricots rouges / Mais /épices Riz Camargue /Tomate Fromage du Champsaur Clementine bio Corse	Salade verte Bœuf de Tarascon Bio Céréales gourmandes bio Fromage blanc
			Galette frangipane +Fruit		
Semaine N°04 24 au 28 janvier 22	Dinde d'Ardèche Crozet de Savoie Tomme de la Bréole Banane bio	Dos de Cabillaud Flageolets/carottes Meule de l'Ubaye Orange Bio Corse	Cuidités Agneau Purée pomme de terre /patate douce Bio de Provence Fromage Fruit de saison	Soupe de pois cassés Raviolis sauce tomate ou champignons Fromage des Alpes de Provence Fruits de saison 	Crudités de saison Omelette bio Riz de Camargue bio Yaourt bio de Chabottes
			Goûter : Pain et Pate a tartiner		