

Menus du 4 Janvier au 26 Février 2010

Quiche sans pâte aux dés de jambon (pour 4 personnes) :

Ingrédients : 4 œufs, 600 ml de lait 1/2 écrémé, 120 g de farine, 200 g de dés de jambon, 120 g de gruyère râpé, sel et poivre.

Dans un saladier, mélanger la farine petit à petit avec le lait pour ne pas faire de grumeaux. Y ajouter les œufs, les dés de jambon et le gruyère râpé. Saler et poivrer à votre goût. Verser la préparation dans un plat beurré. Cuire au four à 210°C pendant 30 à 40 minutes.

LUNDI 4 JANVIER	MARDI 5 JANVIER	JEUDI 7 JANVIER	VENDREDI 8 JANVIER
Betteraves rouges vinaigrette	Salade de macédoine de légumes	Potage de légumes	Salade fromagère
Lasagnes bolognaise	Sauté de porc forestière	Emincé de poulet à la crème	Pavé de colin sauce Aurore
Salade verte	Purée de pommes de terre	Haricots verts	Carottes au bouillon
Yaourt aromatisé	Fruit	Pommes de terre noisettes	Pommes de terre Galette des rois

LUNDI 11 JANVIER	MARDI 12 JANVIER	JEUDI 14 JANVIER	VENDREDI 15 JANVIER
Couscous	Salade de tomates	Potage à l'oignon	Carottes râpées
Boulette de bœuf - Merguez	Beignet de poisson	Omelette	Filet de hoki sauce crème
Semoule - Légumes	Cœur de blé aux légumes	Purée de légumes	Riz aux légumes
Saint-Moret	Petits Suisses sucrés	Fruit	Tarte au flan
Fruit BIO			

LUNDI 18 JANVIER	MARDI 19 JANVIER	JEUDI 21 JANVIER	VENDREDI 22 JANVIER
Mortadelle sur salade	REPAS CHINOIS	Potage aux poireaux	Carottes râpées
Pot au feu	Nems	Sauté de porc à l'ancienne	Filet de poisson à la crème
Légumes pot au feu et pommes de terre	Aiguillette de poulet aux champignons noirs	Torsades au fromage	Pommes de terre et épinards à la béchamel
Flan caramel	Riz cantonnais	Fruit	Fromage blanc sucré
	Cocktail de fruits chinois		

LUNDI 25 JANVIER	MARDI 26 JANVIER	JEUDI 28 JANVIER	VENDREDI 29 JANVIER
Céleri rémoulade	Haricots verts en salade	Potage à la tomate	Concombre bulgare
Rôti de porc à la graine de moutarde	Hachis Parmentier	Sauté d'agneau	Poisson pané
Macaronis	Salade	Jardinière de légumes	Semoule
Crème dessert chocolat	Petits Suisses aromatisés	Tarte au flan	Ratatouille
			Fruit

LUNDI 1 ^{er} FEVRIER	MARDI 2 FEVRIER	JEUDI 4 FEVRIER	VENDREDI 5 FEVRIER
Potage de carottes	Duo de choux vinaigrette	Cassoulet garni	Quiche Lorraine
Cordon bleu	Filet de poisson sauce citron	Pommes de terre	Goulash hongroise
Gratin de blettes et pommes de terre	Riz aux légumes	Samos	Purée de légumes
Yaourt nature sucré	Crêpe au sucre	Fruit	Fruit

Vacances scolaires Zone B du 8 au 19 février 2010

LUNDI 22 FEVRIER	MARDI 23 FEVRIER	JEUDI 25 FEVRIER	VENDREDI 26 FEVRIER
Cheese Burger	Macédoine de légumes	Taboulé aux agrumes	Potage de cresson
Frites	Jambon braisé	Blanquette de poisson aux légumes	Escalope de volaille à la crème
Salade	Coquillettes au fromage	Riz	Pommes de terre - Carottes
Crème de gruyère	Fruit	Fruit	Yaourt BIO sucré
Compote de pommes			

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des laits sans lactose afin de répondre aux besoins de certaines personnes qui ne digèrent pas bien le lait. Alors n'hésitez plus et à chacun son lait.

IDÉE REPAS D'UN SOIR

SALADE D'ENDIVES AUX POIRES
QUICHE SANS PÂTE AUX DÉS DE JAMBON
BROCHETTE DE MANGUE ET KIWI