


## MENUS du 17 au 21 JANVIER 2022

	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
<b>PETITS DEJEUNERS</b>					
Lait, chocolat, thé , café - Pain, beurre, confiture - Fruits Occasionnellement : viennoiserie, céréales - Yaourt - Jus de fruits					
<b>DEJEUNERS</b>					
Entrées	Assortiment d'entrées	Charcuterie	Salade Landaise	Calamars à la romaine	Hors d'œuvres variés
Viandes Poissons Œufs	Sauté de porc	Rôti de bœuf	Tartiflette	Bœuf bourguignon	Omelette pommes de terre
Légumes ou Féculets	Cœur de blé	Chou fleur Duo de courgettes	Salade	Pâtes Bio	Ratatouille Bio
Desserts	Fromage Bio à la coupe Fruits de saison	Fromage blanc Bio Fruits de saison	Yaourt au choix Fruits de saison	Dessert au choix Fruits de saison	Yaourt au choix Fruits de saison
<b>Fruits, pain complet, lait</b>					
<b>DINERS</b>					
Entrées	Œuf dur mayonnaise	Salade chinoise	Avocat	Salade piémontaise	<b>Vert : Fruits et légumes</b> <b>Rouge : Viandes poissons</b> <b>Œufs</b> <b>Marron : Féculets</b> <b>Bleu : Lait et produits laitiers</b>  <b>Activité physique : 20 mn par jour</b>
Viandes, Poissons Œufs	Steak haché	Cordon bleu	Côte de porc	Lasagnes bolognaise	
Légumes ou Féculets	Haricots verts aux lardons	Poêlée lyonnaise	Lentilles	Salade verte	
Desserts	Eclair à la crème Fruits de saison	Yaourt au choix Fruits de saison	Fromage Bio Fruits de saison	Yaourt au choix Fruits de saison	