

Semaine du 8 au 12 janvier 2018 - SELF

Épiphanie



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Taboulé (semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic) Salade de riz (riz, olives verte et noire, haricots rouges, poivrons verts et rouges) Pamplemousse Betteraves vinaigrette maison	Salade verte aux croûtons Salade d'endives Potage aux courgettes Cake aux deux fromages	Chou rouge râpé sauce enrobante échalote Salade Ninon (batavia, crevettes, ananas, pommes) Salade colombienne (haricots rouges, batavia, maïs, cœur de palmier) Saucisson à l'ail	Carottes râpées vinaigrette maison Céleri rémoulade Coquillettes sauce cocktail Potage au potiron	Pâté de foie Rillettes à la sardine Haricots verts au maïs Salade douce (carottes, frisée, betterave, chou blanc)
Poulet sauce mimolette Lieu à l'indienne	Longe de porc aux herbes Kefta d'agneau à la harissa	Colin meunière & citron Fricassée de foies de volaille persillé	Sauté de bœuf mironton Saucisse de Francfort	Filet de lieu sauce Nantua Rôti de dinde au jus
Chou-fleur persillés Macaroni	Haricots beurre saveur du jardin Flageolets à la tomate	Boullgour aux petits légumes Jardinière de légumes	Semoule aux raisins Pèle mêle provençal	Riz créole Purée de pois cassés
Fraidou Tartare ail et fines herbes Brie Yaourt nature	Fromage blanc Croûte noire Rondelé nature Yaourt nature	Gouda Saint Paulin Cotentin Yaourt nature	Yaourt nature Yaourt aromatisé Camembert St Môret	Coulommiers Tomme blanche Tartare ail et fines herbes Yaourt nature
Fruit de saison Compote de pommes Fromage blanc touche de kiwi Gaufre créole	Compote de pomme Entremets à la pistache Fruit de saison Mousse chocolat au lait	Smoothie banane fraise Liégeois à la vanille Compotée de rhubarbe meringuée Fruit de saison	Galette des rois Compote de poires Fruit de saison Cake noix de coco	Salade de fruits frais Fruit de saison Façon tarte citron meringuée Mousse au pain d'épices

Plats préférés

Innovation culinaire

Recettes développement durable

Recettes d'ici et d'ailleurs

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

