

## SEMAINE DU 3 au 7 JANVIER 2022

	LUNDI 3 JANVIER	MARDI 4 JANVIER	MERCREDI 5 JANVIER	JEUDI 6 JANVIER	VENDREDI 7 JANVIER
<b>Entrée</b>	Quiche aux trois fromages 				
	Coeur de palmier sauce cocktail 	Champignons sauce fromage blanc 	Oeufs durs mimosa	Caviar d'aubergines 	Macédoine mayonnaise
	Tapenade olives noires et toast 	Tartare de concombre 	Maïs aux deux poivrons	Rillettes de thon maison 	Guacamole maison 
	Salade de lentilles corail au cumin 	Mini serpentini au pesto	Salade piémontaise 	Radis à la croq'au sel	Jambon cru cornichon
	Salade verte composée Œuf	Salade verte composée Thon	Salade verte composée Féta	Salade verte composée Roquefort	Salade verte composée Emmental
	Pomelos				
<b>Plat principal</b>	Petit salé 	Emincé de boeuf aux épices 	Omelette au fromage 	Gratin de pâtes 	Boulettes de boeuf forestière 
	Gratin de poisson 	Nuggets de blé croustillant	Escalope de veau milanaise 	Galette de boulgour aux endives, épinard, et emmental 	Curry de butternut/lentilles/riz 
<b>Accompagnement</b>	Semoule et légumes à l'orientale 	Pommes cubes rissolées	Châtaignes mijotées 	Coquillettes au beurre	Poêlée ratatouille
	Duo de haricots verts et beurre	Flan de légumes 	Champignons sautés 	Courge en gratin 	Riz à la martinière 
<b>Fromage /Laitage</b>	Brie	Tomme de Savoie	Camembert portion	Emmental	Saint-Nectaire
	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc				
<b>Dessert</b>	Brunoise de fruits	Panna cotta aux fruits rouges 	Kiwi	Tarte bourdaloue 	Muffins au citron 
	Clémentine	Orange	Savarin pêche-framboise 	Ile flottante au caramel	Banane
	Galette des rois	Brownies aux noix 	Verrine pomme facons tatin mousse mascapone 	Pomme golden	Ananas
	Gâteau individuel Fruit de saison				

### MENU CONSEILLE PAR LA DIETETICIENNE :

- 1 crudité (en entrée ou en dessert)
- 1 portion protidique
- 1 portion en légumes cuits si féculents, ou l'inverse
- 1 produit laitier

Les entrées et plats proposés sont élaborés en cuisine à partir de produits de qualités : fruits et légumes en circuit court, viandes fraîches de la région Auvergne Rhône-Alpes



plat composé entièrement cuisiné avec des produits frais

Le proviseur,

O. COUTAREL

"Menus conformes au GEMRCN" (version juillet 2015), validés par Nathalie Massit Diététicienne Nutritionniste