

SEMAINE DU 10 au 14 JANVIER 2022

	LUNDI 10 JANVIER	MARDI 11 JANVIER	MERCREDI 12 JANVIER	JEUDI 13 JANVIER	VENDREDI 14 JANVIER
<u>Entrée</u>		Croissant au jambon et fromage			
	Salade perles océanes	Tartare de concombre	Salade mexicaine	Salade d'endives au bleu et aux noix	Salade Marco Polo
	Terrine de campagne à l'ancienne	Soja et petits légumes	Melon jaune	Asperges vertes, sauce mousseline	Tapenade olives noires et toast
	Avocat vinaigrette	Taboulé	Jambon sec	Riz à la niçoise	Chou chinois aux noix
	Salade verte composée jambon	Salade verte composée emmental	Salade duo de carottes/céleri râpé	Salade verte composée surimi	Salade verte composée maïs
	Pomelos				
<u>Plat principal</u>	Bœuf en carbonade	Cassoulet maison	Falafels à l'orientale	Sauté de porc aux pruneaux	Rôti de bœuf, sauce barbecue
	Macaronis à la mexicaine vegan	Cabillaud à la crème de poireaux	Tajine d'agneau	Omelette à la ratatouille	Calamars à la romaine
<u>Accompagnement</u>	Mousse de poireaux à la chèvre	Mogettes haricots blancs	Semoule	Chou romanesco vapeur	Epinards à la crème
	Pâtes fusilis	Carottes à la crème	Garniture de tajine	Blé pilaf	Purée
<u>Fromage /Laitage</u>	Fourme de Montbrison	Saint-Paulin	Camembert	Beaufort	Cantal
	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc			
<u>Dessert</u>	Tiramisu spéculos	Verrine de fromage blanc et compote de pêches/spéculos	Pomme jaune	Bûche mangue passion	Gâteau au yaourt
	Ananas au caramel	Salade Acapulco	Gaufre au sucre glace	Ananas	Mousse chocolat noisettes
	Kiwi	Poire	Dessert lacté saveur vanille	Banane	Clémentine
	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