

REGIME ss sel et ss sucre - janvier 2026

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	05/01	Carottes aux épices	Jambon grillé sauce madère & Poêlée sarladaise	Colin au pistou d'aneth & Gratin de chou fleur	Saint Môret	Yaourt nature	Soupe de poisson
Mardi	06/01	Salade d'endives aux noix	Dos de lieu sauce citron & Riz au curcuma (riz jaune)	Lasagnes de boeuf*	Petit Cabray	Yaourt nature	Potage de chou fleur
Mercredi	07/01	Boulgour, roquette, noix, feta & raisins secs	Omelette & sauce tomate & Courge à l'huile d'olive	Croquette de poisson ail et fines herbes & Lentilles à la tomate	Vache Picon	Fruit frais	Potage de légumes du soleil
Jeudi	08/01	Coleslaw	Aiguillettes de poulet au paprika & Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive	Filet de hoki sauce agrumes & Poêlée rustique	Le petit moulé nature	Fromage blanc nature	Soupe de cresson
Vendredi	09/01	Salade de lentilles et courge	Tartiflette*	Lotte à l'échalote et vin blanc & Salsifis sautés	Délice chèvre	Fruit frais	Potage de légumes variés
Samedi	10/01	Salade asiatique	Sauté de poulet sauce curry & Gnocchis de pomme de terre	Dos de lieu sauce curry doux & Carottes rôties à l'ail	Brebicrème	Petits suisses	Potage de lentilles corail
Dimanche	11/01	Salade de chou-fleur vinaigrette	Couscous poulet-merguez*	Filet de dorade sauce vierge & Haricots verts à l'huile d'olive	Chantaillou	Yaourt nature	Potage de poireaux et pomme de terre

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	12/01	Poireaux sauce ravigote	Filet de poulet persillé & Penne à la crème	Cocktail de fruits de mer sauce vin blanc & Carottes vapeur	Rondelé	Petits suisses	Potage de petits pois
Mardi	13/01	Salade de chou rouge et dés d'emmental	Sauté de porc à la moutarde et au miel & Rösti de pommes de terre	Brandade de morue*	Chevretine	Petits suisses	Potage dubarry
Mercredi	14/01	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Poulet sauce chasseur & Linguine à l'huile d'olive	Colombo de poisson & Poêlée romanesco	Madame Loik	Fruit frais	Potage de légumes à l'ancienne
Jeudi	15/01	Salade thaï	Cassoulet aux 3 viandes*	Poisson pané & Poelée méridionale	Petit croc lait	Yaourt nature	Potage de pois cassés
Vendredi	16/01	Salade de chou blanc au sésame	Dos de lieu sauce aux herbes & Pommes de terre sautées	Quenelles de volaille sauce aurore & Riz au beurre	Saint Bricet	Fruit frais	Potage aux 3 légumes
Samedi	17/01	Salade de haricots verts à l'ail	Sauté de bœuf façon miron-ton & Cellentani à l'huile d'olive	Dos de merlu sauce provençale & Chou vert sauté	Mini Cabrette	Fromage blanc nature	Potage Crecy
Dimanche	18/01	Carottes rôties au miel	Sauté de porc façon fermière & Purée de patate douce	Dos de colin sauce estragon & Poêlée champêtre	Chanteneige	Petits suisses	Potage d'épinards

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	19/01	Salade de betterave au persil	Gratin d'épinard et oeuf florentine & Riz Pilaf	Dos de colin sauce grenobloise & Poêlée de champignons forestiers	Chavroux	Fromage blanc nature	Potage de courgettes à la crème
Mardi	20/01	Salade de navets et carottes au sésame	Poulet à l'orange & Pâtes macaroni	Filet de hoki à la ciboulette & Courge rôtie à l'huile d'olive	Cantadou	Petits suisses	Potage de brocolis
Mercredi	21/01	Salade mexicaine	Pot au feu*	Filet de limande au vin blanc & échalotes & Ratatouille	Cantafras	Fruit frais	Potage de carottes
Jeudi	22/01	Champignons balsamique	Boulettes de volaille et sauce provençale & Boulgour au beurre	Dos de merlu sauce beurre blanc & Poêlée du marché	Saint Môret	Petits suisses	Potage de céleri
Vendredi	23/01	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Dos de lieu sauce citron aneth & Pomme noisette au four	Choux de Bruxelles et pommes de terre aux lardons*	Petit Cabray	Fruit frais	Potage de champignons
Samedi	24/01	Duo de haricots (beurre et verts)	Effiloché de poulet sauce barbecue & Riz basmati à l'huile d'olive	Petites seiches à l'américaine & Petits pois à la française	Vache Picon	Yaourt nature	Potage de courgette, épinards et pomme de terre
Dimanche	25/01	Chou-fleur rôti au curry	Boeuf bourguignon & Coquillettes à l'huile de tournesol	Parmentier de poisson*	Le petit moulé nature	Fromage blanc nature	Potage d'haricots verts

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	26/01	Fondue de poireaux vinaigrette	Saucisse de Toulouse en sauce tomate & Penne à l'huile de tournesol	Pâtes aux moules et sauce vin blanc*	Délice chèvre	Yaourt nature	Potage de légumes
Mardi	27/01	Salade minestrone	Poulet asiatique (citronnelle, gingembre) & Chou fleur persillé	Dos de colin sauce chien & Pommes rissolées	Brebicrème	Petits suisses	Soupe de poisson
Mercredi	28/01	Salade de haricots beurre aux échalotes	Aïoli marseillais*	Sauté de bœuf tomate & basilic & Navets glacés	Chantaillou	Fruit frais	Potage de chou fleur
Jeudi	29/01	Salade de petits pois et céleri branche	Rougail saucisse riz-lentilles*	Filet de dorade à la ciboulette & Choux de Bruxelles cuisinés	Rondelé	Fromage blanc nature	Potage de légumes du soleil
Vendredi	30/01	Salade de coquillettes et crudités	Boulettes d'agneau à la marocaine & Poêlée de légumes verts	Quenelles de brochet sauce aurore & Lasagnes de légumes	Chevretine	Fruit frais	Soupe de cresson
Samedi	31/01	Salade de courge et carotte	Choucroute*	Emietté de thon en sauce aneth & Riz au beurre	Madame Loik	Yaourt nature	Potage de légumes variés
Dimanche	01/02	Salade de betterave et dés d'emmental	Poulet sauce moutarde & Lentilles vertes du Berry	Dos de merlu sauce provençale & Purée de céleri	Petit croc lait	Compote	Potage de lentilles corail

