

## REGIME ss viande - janvier 2026

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	05/01	Carottes aux épices	Bourride de lieu	Colin au pistou d'aneth & Gratin de chou fleur	Cantal	Yaourt nature	Soupe de poisson
Mardi	06/01	Salade d'endives aux noix	Dos de lieu sauce citron & Riz au curcuma (riz jaune)	Dos de lieu sauce citron & Riz au curcuma (riz jaune)	Bleu	Muffin aux pépites de chocolat	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	Edam	Fruit frais	Potage de légumes du soleil
Jeudi	08/01	Coleslaw	Filet de hoki sauce agrumes & Poêlée rustique	Filet de hoki sauce agrumes & Poêlée rustique	Brie	Fromage blanc nature	Soupe de cresson
Vendredi	09/01	Salade de lentilles et courge	Lotte à l'échalote et vin blanc & Salsifis sautés	Lotte à l'échalote et vin blanc & Salsifis sautés	Emmental	Fruit frais	Potage de légumes variés
Samedi	10/01	Salade asiatique	Dos de lieu sauce curry doux & Carottes rôties à l'ail	Dos de lieu sauce curry doux & Carottes rôties à l'ail	Gouda	Liégeois café	Potage de lentilles corail
Dimanche	11/01	Salade de chou-fleur vinaigrette	Filet de dorade sauce vierge & Haricots verts à l'huile d'olive	Filet de dorade sauce vierge & Haricots verts à l'huile d'olive	Saint-Nectaire AOP	Tarte pomme rhubarbe	Potage de poireaux et pomme de terre

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	12/01	Poireaux sauce ravigote	Cocktail de fruits de mer sauce vin blanc & Carottes vapeur	Cocktail de fruits de mer sauce vin blanc & Carottes vapeur	Camembert	Petits suisses	Potage de petits pois
Mardi	13/01	Salade de chou rouge et dés d'emmental	Brandade de morue*	Brandade de morue*	Milanette	Donuts sucré	Potage dubarry
Mercredi	14/01	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Colombo de poisson & Poêlée romanesco	Colombo de poisson & Poêlée romanesco	Tomme noire	Fruit frais	Potage de légumes à l'ancienne
Jeudi	15/01	Salade thaï	Poisson pané & Poelée méridionale	Poisson pané & Poelée méridionale	Coulommiers	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	Dos de lieu sauce aux herbes & Pommes de terre sautées	Mimolette	Fruit frais	Potage aux 3 légumes
Samedi	17/01	Salade de haricots verts à l'ail	Dos de merlu sauce provençale & Chou vert sauté	Dos de merlu sauce provençale & Chou vert sauté	Saint Paulin	Crème dessert vanille	Potage Crecy
Dimanche	18/01	Carottes rôties au miel	Dos de colin sauce estragon & Poêlée champêtre	Dos de colin sauce estragon & Poêlée champêtre	Tomme blanche	Tiramisu	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	Bleu	Fromage blanc nature	Potage de courgettes à la crème
Mardi	20/01	Salade de navets et carottes au sésame	Filet de hoki à la ciboulette & Courge rôtie à l'huile d'olive	Filet de hoki à la ciboulette & Courge rôtie à l'huile d'olive	Emmental	Cookie aux pépites de chocolat	Potage de brocolis
Mercredi	21/01	Salade mexicaine	Filet de limande au vin blanc & échalotes & Ratatouille	Filet de limande au vin blanc & échalotes & Ratatouille	Brie	Fruit frais	Potage de carottes
Jeudi	22/01	Champignons balsamique	Dos de merlu sauce beurre blanc & Poêlée du marché	Dos de merlu sauce beurre blanc & Poêlée du marché	Cantal	Petits suisses	Potage de céleri
Vendredi	23/01	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Dos de lieu sauce citron aneth & Pomme noisette au four	Dos de lieu sauce citron aneth & Pomme noisette au four	Edam	Fruit frais	Potage de champignons
Samedi	24/01	Duo de haricots (beurre et verts)	Petites seiches à l'américaine & Petits pois à la française	Petites seiches à l'américaine & Petits pois à la française	Saint-Nectaire AOP	Flan vanille caramel	Potage de courgette, épinards et pomme de terre
Dimanche	25/01	Chou-fleur rôti au curry	Parmentier de poisson*	Parmentier de poisson*	Gouda	Eclair vanille	Potage d'haricots verts

		Entrée	Plat A	Plat B	Fromage	Dessert	Potage soir
Lundi	26/01	Fondue de poireaux vinaigrette	Pâtes aux moules et sauce vin blanc*	Pâtes aux moules et sauce vin blanc*	Tomme noire	Yaourt nature	Potage de légumes
Mardi	27/01	Salade minestrone	Dos de colin sauce chien & Pommes rissolées	Dos de colin sauce chien & Pommes rissolées	Milanette	Quatre quart	Soupe de poisson
Mercredi	28/01	Salade de haricots beurre aux échalotes	Aïoli marseillais*	Aïoli marseillais*	Camembert	Fruit frais	Potage de chou fleur
Jeudi	29/01	Salade de petits pois et céleri branche	Filet de dorade à la ciboulette & Choux de Bruxelles cuisinés	Filet de dorade à la ciboulette & Choux de Bruxelles cuisinés	Mimolette	Fromage blanc nature	Potage de légumes du soleil
Vendredi	30/01	Salade de coquillettes et crudités	Quenelles de brochet sauce aurore & Lasagnes de légumes	Quenelles de brochet sauce aurore & Lasagnes de légumes	Tomme blanche	Fruit frais	Soupe de cresson
Samedi	31/01	Salade de courge et carotte	Emietté de thon en sauce aneth & Riz au beurre	Emietté de thon en sauce aneth & Riz au beurre	Tomme noire	Crème dessert chocolat	Potage de légumes variés
Dimanche	01/02	Salade de betterave et dés d'emmental	Dos de merlu sauce provencale & Purée de céleri	Dos de merlu sauce provencale & Purée de céleri	Saint Paulin	Tarte aux pommes	Potage de lentilles corail

