

Lundi 06 Janvier

Mardi 07 Janvier


Jeudi 09 Janvier

Vendredi 10 Janvier

Salade verte  
Raviolis de bœuf  
sauce tomate  
Cappelletti's sauce tomate  
Coulommiers à la coupe

 **Fruit de saison**

Taboulé  
Nuggets de dinde  
Œufs durs  
Moulinés d'épinards  
Emmental à la coupe

 **Fruit de saison**

Salade de pommes de terre aux crudités  
Sauté de bœuf  
Nuggets de blé  
**Choux fleur mornay**  
Petit moulé ail et fines herbes



**Brioche des Rois à la fleur d'oranger**

Endives aux dés de brebis  
Chili de haricots rouges  
/  
 **Riz**  
Mousse au chocolat




Lundi 13 Janvier

Mardi 14 Janvier

Jeudi 16 Janvier



Vendredi 17 Janvier

Macédoine de légumes  
Veau basquaise  
Falafels  
Semoule

 Yaourt nature   
 **Fruit de saison**

Salade de farfalles à la parisienne  
Boulettes de soja au curry  
/

 **Brocolis à l'huile d'olive**

 Pavé de Lozère   
 **Fruit de saison**

Potage de légumes  
Jambon blanc  
Purée de pommes de terre  
Parmentier de lentilles  
Camembert à la coupe

 **Purée de poires**

Quiche aux blettes maison  
Beignets de calamars  
Pané fromager  
 Carottes persillées  
Cotentin  
Crème dessert vanille

## NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises  
Occitanie - Rhône-Alpes  
• Bœuf  
• Veau  
• Porc

**Nos féculents :**  
- Raviolis BIO du Vaucluse  
- 100 % de riz de Camargue IGP  
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français  
- Pâtes Torti BIO de Savoie

**Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers :**  
- 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
- 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

**Nos poissons issus de la pêche durable :**  
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)  
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud  
- Hoki (filet) - Limande  
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
- Haricots verts - Epinards  
- Haricots beurre - Petits pois  
- Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**  
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron, aubergine, navet...

**Nos compotes**  
80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la  **pomme reinette du Vigan**

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

## L'ACTUALITE DU MOIS

**CAROTTES LOCALES**  
La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet). Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.  
Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.  
Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la mangera.  
Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraîches et locales tout au long de l'année.

 Produit issu de l'agriculture biologique  Indication géographique protégée  Appellation d'origine protégée  Menu végétarien

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Des alics d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Lundi 20 Janvier	Mardi 21 Janvier	Jeudi 23 Janvier	Vendredi 24 Janvier
Salade de crudité (batavia, céleri, chou blanc, carotte) Escalope de poulet aux herbes <i>Ragoût de pois chiches</i> Pommes de terre rissolées Petit suisse sucré Navette	Potage de légumes Omelette fraîche / <b>Petits pois</b> Picharon à la coupe Fruit de saison	<b>Chou chinois</b> <b>Emincé de porc au caramel</b> <i>Boulettes de soja sauce curry</i> <b>Riz</b> <b>Yaourt à la noix de coco</b> <b>Ananas au sirop</b>	Clafoutis aux brocolis maison Colin pané et citron <i>Pané de blé et épinards</i> Purée de potiron Edam <b>Fruit de saison</b>
Lundi 27 Janvier	Mardi 28 Janvier	Jeudi 30 Janvier	Vendredi 31 Janvier
Maïs aux crudités Potée à la tarbaise (Saucisse de Toulouse et haricots blancs à la tomate) <i>Riz et haricots blanc à la tomate</i> Berger de Lozère Fruit de saison	Laitue Gardianne de taureau <i>Galette de soja à la provençale</i> Tagliatelles Brie à la coupe <b>Compote de pommes</b>	Salade kouki aux dés de gouda Quenelles sauce tomate / <b>Poêlée de légumes</b> Clafoutis poire chocolat Maison	Carottes râpées Merlu sauce normande <i>Tortilla de pommes de terre</i> Pommes de terre grenaille <b>Saint Marcellin à la coupe</b> Flan au caramel

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
 100% de nos viandes sont françaises  
 • Bœuf  
 • Veau  
 • Porc  
 Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**  
 - Raviolis BIO du Vaucluse  
 - 100 % de riz de Camargue IGP  
 - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français  
 - Pâtes Torti BIO de Savoie

**Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers :**  
 - 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
 - 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

**Nos poissons issus de la pêche durable :**  
 - Colin (brochette, cube, cœur, filet)  
 - Merlu (cœur, portion) - Cabillaud  
 - Hoki (filet) - Limande  
 Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
 - Haricots verts - Epinards  
 - Haricots beurre - Petits pois  
 - Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**  
 Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron, aubergine, navet...

**Nos compotes**  
**80 % de nos compotes sont BIO** et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
**20% proviennent du Gard** et sont fabriquées avec la  **pomme reinette du Vigan**  
*Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.*

### L'ACTUALITE DU MOIS

#### CAROTTES LOCALES

La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet). Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.

Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.

Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la mangera.

Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraîches et locales tout au long de l'année.

Produit issu de l'agriculture biologique      Indication géographique protégée      Appellation d'origine protégée      Menu végétarien

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Des ajeas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Bonjour,

Voici les menus pour le mois de Janvier.

Vous y retrouverez les animations calendaires :



\_ **L'Epiphanie** : Brioche des Rois à la fleur d'oranger sera servie aux enfants : découper en 16 pour les primaires et maternelles



- **Nouvel An chinois** :

Chou chinois

Emincé de porc au caramel

Riz 

Yaourt à la noix de coco

Ananas au sirop



Nous vous souhaitons une bonne lecture et un bon bout d'An !