

menus du lundi 03 au vendredi 07 janvier 2022

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Potage poireaux pommes de terre	Duo de carottes et céleris rémoulade		Salade de mâches et betteraves	
	Féculets, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs					Tarte au fromage
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Cheeseburger	Spaghettis végétales tomatées 		Poêlée de deux poissons à la crème citronnée 	Sauté de bœuf à la provençale  
Accompagnements	Légumes et fruits				Gratin de légumes racines	Carottes vichy
	Féculets, produits céréaliers	Pommes campagnardes				
Produits laitiers	Produits laitiers	Édam	Petit moulé nature		Yaourt nature sucré 	Tomme d'Anjou 
Desserts	Produits laitiers					
et/ou	Légumes et fruits	Clémentines	Compote de pommes			Pomme
Desserts lactés	Féculets, produits céréaliers		Biscuit		Galette des rois	
		Pain biologique	Pain biologique		Pain biologique	Pain biologique

* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison



Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim

menus du lundi 10 au vendredi 14 janvier 2022

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits		Chou blanc vinaigrette		Pamplemousse	
	Féculeux, produits céréaliers	Salade de quinoa				Friand au fromage
	Viandes, Poissons et œufs					
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Omelette au fromage	Petit salé aux lentilles		Beignets de poisson	Rôti de bœuf à l'échalote
Accompagnements	Légumes et fruits	Haricots verts persillés				Gratin de navets et carottes
	Féculeux, produits céréaliers				Torsades paysannes	
Produits laitiers	Produits laitiers	Yaourt nature sucré	Camembert de Verneuil		Mimolette	Bûche de lait
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers					
	Légumes et fruits	Poire	Compote pommes			Ananas
	Féculeux, produits céréaliers				Clafoutis pomme poire	
		Pain biologique	Pain biologique		Pain biologique	Pain biologique

* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison



Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim

menus du lundi 17 au vendredi 21 janvier 2022

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade de mâches, emmental et raisins	Céleri rémoulade		Potage de courges	 MENU PORTUGAIS
	Féculents, produits céréaliers				 	Beignets de morue
	Viandes, Poissons et œufs					
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Couscous du chef et épices douces	Blanquette de poissons		Hachis Parmentier	Cozido Portugais
Accompagnements	Légumes et fruits		Fondue de poireaux			Poêlée de légumes Piri-Piri
	Féculents, produits céréaliers					
Produits laitiers	Produits laitiers	Petits Suisses aromatisés	Coulommier		Gouda	Yaourt nature sucré 
Desserts et/ou	Produits laitiers				Crème Grand Mère chocolat	
	Légumes et fruits	Mélange de fruits cuits au four				Pastéis de nata
Desserts lactés	Féculents, produits céréaliers		Muffins chocolat		Biscuit	
		Pain biologique	Pain biologique		Pain biologique	Pain biologique

* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison

 Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim

menus du lundi 24 au vendredi 28 janvier 2022

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade coleslaw			Salade de céleri branche	Macédoine à la Russe
	Féculeux, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs		Rillettes			
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Brandade de poissons	Bœuf Bourguignon		Poule au pot	Dahl de lentilles
Accompagnements	Légumes et fruits		Jardinière de légumes		et ses légumes	
	Féculeux, produits céréaliers					Riz créole
Produits laitiers	Produits laitiers	Sainte maure de Touraine	Yaourt aromatisé		Saint Nectaire	Tomme d'Anjou
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers	Flan nappé caramel				
	Légumes et fruits		Clémentines			Banane
	Féculeux, produits céréaliers				Tarte ananas	
		Pain biologique	Pain biologique		Pain biologique	Pain biologique

* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison



Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim

menus du lundi 31 janvier au vendredi 04 février 2022

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits				Salade de carottes et panais râpés au sésame	
	Féculeux, produits céréaliers	Salade Piémontaise	Salade Asiatique aux crevettes			
	Viandes, Poissons et œufs		<i>Nouvel an chinois</i>			Friand au fromage
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Filet de poisson meunière	Émincé de poulet au lait de coco		Pizza aux trois fromages	Emince de bœuf au paprika
Accompagnements	Légumes et fruits	Épinards béchamel				Gratin aux deux choux
	Féculeux, produits céréaliers		Riz cantonais			
Produits laitiers	Produits laitiers	Cantal	Fromage blanc sucré		Tomme grise	Vache qui rit
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers					Liégeois chocolat
	Légumes et fruits	Poire	Salade de litchis et mandarine		<i>La CHANDELEUR</i>	
	Féculeux, produits céréaliers				Crêpes	
		Pain biologique	Pain biologique		Pain biologique	Pain biologique

* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison

 Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim