



<b>Lundi 07 janvier</b> Bêtaïnes rouges en lamelles à l'échalote Painmanier de bœuf	<b>Mardi 08 janvier</b> Pouage de poisson Aiguilles de volaille	<b>Mercredi 09 janvier</b> Salade fromagère Cervelas à la béchamel	<b>Jeudi 10 janvier</b> Concombre à la vinaigrette Omelette sauce ciboulette	<b>Vendredi 11 janvier</b> Tarte aux poireaux Filet de colin sauce tomate
Salade	Semoule et légumes tajine	Carottes braisées (Pommes de terre)	Pommes de terre dorées au four	Riz et légumes
Emmental	Biscuit	Carre de vache à la coupe	Boursin nature @	Faitis suisses nature sucre
Compte de pommes sans sucre ajouté	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Galette des rois	Fruit de saison

<b>Lundi 14 janvier</b> Macedoine de légumes Faites à la bolognaise et râpé	<b>Mardi 15 janvier</b> Saucisson à l'ail et comblon Volaille au jus de cuisson	<b>Mercredi 16 janvier</b> Coleslaw Gratin de poisson aux poireaux	<b>Jeudi 17 janvier</b> Poilage de légumes verts Crêpe aux champignons	<b>Vendredi 18 janvier</b> Carottes râpées à la vinaigrette Rôti de porc aux câpres
Camembert	Pâte de fruit	Tomme noire	Chou-fleur à la béchamel (Pommes de terre)	Frites et salade
Madelaine	Yaourt nature sucré	Fruit au sirop	Milanaise	Poinne de brie
			Fian pâtisseries	Yaourt fermier

<b>Lundi 21 janvier</b> Salade composée Boulettes de bœuf à la lasquaise	<b>Mardi 22 janvier</b> Pouage de carottes Haut de suisse de poulet au four	<b>Mercredi 23 janvier</b> Friand au fromage Roi de veau aux olives	<b>Jeudi 24 janvier</b> Salade mêlée à la vinaigrette Tartiflette du chef au jambon	<b>Vendredi 25 janvier</b> Câbler sauce crémeuse Poisson meunière sauce citron
Purée de pommes de terre	Macaroni et râpé	Courgettes au thym et riz blanc	(Plat complet)	Epinars (Pommes de terre)
Gouda	Sable du Nord	Saint Paulin	Biscuit	Petit suisse aromatisé
Fruit de saison	Compote aux 2 fruits sans sucre ajouté	Yaourt mixé	Fruit de saison	Eclair au chocolat

<b>Lundi 28 janvier</b> Chou-fleur persillé	<b>Mardi 29 janvier</b> Salade d'harcots verts à la vinaigrette Aiguilles de poulet au paprika	<b>Mercredi 30 janvier</b> Pâté de campagne et comblon Normandin de veau sauce brune	<b>Jeudi 31 janvier</b> Poilage de tomates Gratin de pâle et jambon	<b>Vendredi 01 février</b> Duo de crudités Filet de lieu sauce crème
Frites et salade verte	Semoule et ratatouille	Choux de Bruxelles et pommes de terre	(Plat complet)	Pommes de terre au julienne de légumes
Edam	Emmental	Pâte de fruit	Petit suisse nature sucre	Vache qui rit @
Fromage blanc nature sucre	Fruit de saison	Crème dressée à la vanille	Fruit de saison	Crêpe de la chandeleur



« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement. »

Un plat sans viande sera proposé à chaque repas suivant une trame définie consultable sur les restaurants

<b>Lundi 04 février</b> Salade painnrière Volaille aux champignons	<b>Mardi 05 février</b> Salade de lentilles Nuggets végétal et ketchup	<b>Mercredi 06 février</b> Salade d'endives à la vinaigrette Gratin de la mer aux moules	<b>Jeudi 07 février</b> Coleslaw Steak haché sauce douce au poivre	<b>Vendredi 08 février</b> Pouage maraicher Rôti de porc sauce à la moutarde
Riz basquaise	Butternut en purée	Cœur de blé	Pommes de terre dorées au four	Fricassée d'harcots verts (Pommes de terre)
Fromage à tartiner	Petit suisse nature sucré	Biscuit	Fromage croc lait	Jus de fruit
Fruit de saison	Tarte au chocolat	Fian au caramél	Yaourt fermier	Legsuis

### Repas CARNAYAL

<b>Lundi 25 février</b> Salade verte à la vinaigrette Lassagnes au bœuf	<b>Mardi 26 février</b> Macedoine de légumes mayonnaise Poisson pané sauce tartare	<b>Mercredi 27 février</b> Câbler féculisade Painnrière aux légumes	<b>Jeudi 28 février</b> Salade Marco Polo Poulet sauce à la crème	<b>Vendredi 01 mars</b> Pouage de poisson Cantonade de bœuf
(Plat complet)	Pommes de terre nature	Samoule	Riz au bouillon	Carottes au jus (Pommes de terre)
Coulemmers à la coupe	Mimotele	Petit filou @	Chantenaige @	Petit Louis tartine @
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Poire au sirop	Beignet	Crème dressée au chocolat

<b>Lundi 04 mars</b> Bêtaïnes rouges à la vinaigrette	<b>Mardi 05 mars</b> Crêpe fromagère	<b>Mercredi 06 mars</b> Pouage de légumes du sud aurore	<b>Jeudi 07 mars</b> Chou-fleur sauce cocktail	<b>Vendredi 08 mars</b> Crudités
Coquillettes et râpé	Filet de poulet au curry	Filet meunière sauce Harcots beurre (Pommes de terre)	Bianquette de porc	Rôti de bœuf sauce bery
Petit suisse nature avec sucre	Riz et ratatouille	Biscuit	Frites et salade verte	Purée de carottes
Purée de pommes sans sucre ajouté	Saint moté @	Fian au chocolat	Edam	Caré président @
	Fruit de saison		Fruit de saison	Pâtisseries

## CLÉMENTINE OU MANDARINE?



### CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :  
issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.  
découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :  
originnaire d'Asie.  
a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



### CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée.  
La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



### CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen).  
Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

## UNE SAISON... UNE RECETTE

# Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

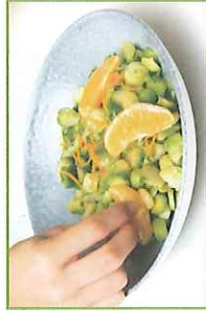
Ingédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



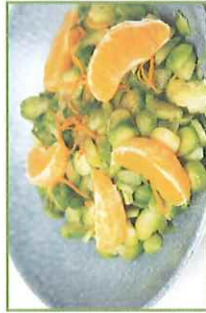
1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



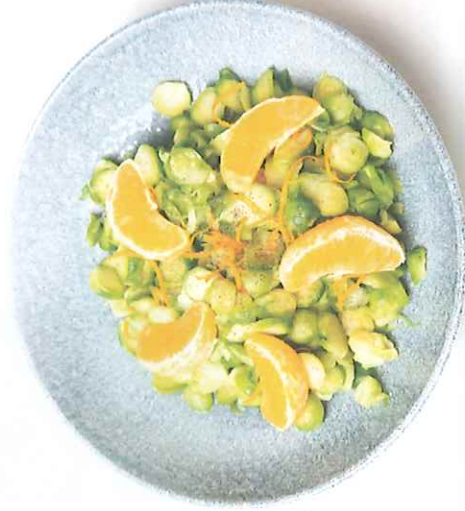
2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



# Soyons Complices à table !



## EDITO

### La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéal est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

