

## 26 DECEMBRE 2022 AU 07 JANVIER 2023

52	Lundi 26/12	Mardi 27/12	Mercredi 28/12	Jeudi 29/12	Vendredi 30/12	Samedi 31/12
		<b>VEGETARIEN</b>		<b>BIO</b>		
<b>MIDI</b>	<i>Duo de chou rouge et blanc</i> <i>Spaghetti bolognaise</i> <i>Maison</i> Yaourt aux fruits	Radis beurre Wok de légumes aux riz Omelette Brie Compote de Pomme	Salami Escalope de dinde et poêlé de légumes hivernale Pdt Cantal Ananas (1)	Velouté de légumes <i>Tajine d'Agneau et ses légumes</i> Fromage fondu Banane	Salade de lentilles Dos de cabillaud Cordiale de légumes verts Camembert Clémentine	<i>Velouté de Potimarron</i> <i>Andouillette*</i> <i>Pdt Persillés</i> Salade verte Fromage Salade de fruits frais
<b>IDEE SOIR</b>	Crudités Bœuf Légumes verts Fromage Fruit de saison	Crudités Poisson Légumes verts Salade Laitage + féculent	Féculent Porc ou viande Blanche Féculent/Produit Laitier Fruit cuit	Crudité Œuf Féculent Salade Produit laitier	Crudité Volaille Légumes verts + Féculent Laitage	
1	Lundi 02/01	Mardi 03/01	Mercredi 04/01	Jeudi 05/01	Vendredi 06/01	Samedi 07/01
		<b>BIO</b>		<b>VEGETARIEN</b>		
<b>MIDI</b>	<b>Carottes râpées</b> Dos de colin à la Cardamome Mousseline de Cucurbitacées Fromage blanc <i>Tarte aux pommes</i>	Pomelos <i>Cordon Bleu dinde</i> Petits pois carotte Fromage à tartiner Semoule au lait	<i>Céleri rémoulade</i> <i>Carry de Porc</i> <i>Riz Biryani aux légumes</i> <i>Tomme blanche</i> <i>Pomme au four</i>	<i>Salade verte Emmental</i> <i>Lasagne Chèvre / épinard</i> <i>Maison</i> <i>Pomme fruit</i>	<i>Bouillon de légumes aux Vermicelles</i> <i>Marmite de la Mer</i> <i>Maison</i> <i>Poireaux</i> Fromage à tartiner Banane	Velouté Dubarry Choux Farcis Riz Pilaf Morbier Salade de fruits frais
<b>IDEE SOIR</b>	Cuitité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Potage Œuf Féculent Salade Fromage	Crudité Viande blanche Légume vert Produit laitier + féculent Fruit cru de saison	Féculent Volaille Légume vert Salade Fruit cru	Cuitité Agneau Légume vert+ Féculent Produit Laitier Fruit cru	

### LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

\*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle BELLIVIER, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

# 9 AU 21 JANVIER 2023

2	Lundi 09/01/	Mardi 10/01	Mercredi 11/01	Jeudi 12/01	Vendredi 13/01	Samedi 14/01
		BIO		VEGETARIEN		
<b>MIDI</b>	<i>Salade de riz sauvage</i> <i>Rôti de veau</i> <i>Carottes au jus</i> Saint Nectaire Fruit de saison	Salade de radis noir et sésame Langue de Bœuf (1) Ecrasé de PDT à l'huile d'olive Yaourt aux citrons	Salade verte, avocat, maïs Omelette Poêlé de légumes anciens Comté Semoule fleur d'oranger	Velouté de lentilles Parmigiana aux Légumes et parmesan Saint Nectaire Fruit de saison	Poireaux Vinaigrette Dos de merlu Sauce Coco curry Riz Créole Fromage à tartiner Salade de fruit frais	Terrine de poisson ou lapin Hachi Parmentier Maison Salade verte Pont Lévêque Poire belle Hélène ou Glace
<b>IDEE SOIR</b>	Crudité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Crudités Charcuterie Légumes verts Salade Fromage	Crudité Porc ou viande blanche Féculent Produit laitier Fruit cru	Féculent Œuf Légume vert Salade Produit laitier	Crudité Bœuf Légumes verts / produit laitier Fruit cru de saison	
3	Lundi 16/01	Mardi 17/01	Mercredi 18/01	Jeudi 19/01	Vendredi 20/01	Samedi 21/01
		VEGETARIEN		BIO		
<b>MIDI</b>	<i>Potage</i> Sot l'y laisse de poulet tandoori <i>Haricots Verts et Beurres</i> <i>Tomme de Pyrénées</i> <i>Banane</i>	Carottes (1) Steak de soja sauce Teriyaki <i>Multi céréales aux épices douces</i> Camembert Compote de fruits	Salade de mâche, croustons, fromages Rougail Saucisses Riz aux légumes Yaourt à la vanille	<i>Salade choux blanc et pommes</i> Dos de Colin Trio de chou Riz au lait Caramel	<i>Potage Minestrone</i> Sauté d'agneau au curry et pruneaux Semoule Fromage à tartiner Fruit de saison	Brocolis v. Pavé de Saumon sauce au Hollandaise Gratin dauphinois Roquefort Tiramisu
<b>IDEE SOIR</b>	Cuidité Bœuf Féculent Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Œuf Légume vert Salade Fromage	Crudité Porc ou viande blanche Légumes verts Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Volaille Légume vert Produit laitier Fruit cru	Cuidité Agneau Légumes verts +Féculent Produit Laitier Fruit cru	

## LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

\*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle BELLIVIER, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

## 23 JANVIER AU 4 FEVRIER 2023

4	Lundi 23/01	Mardi 24/01	Mercredi 25/01	Jeudi 26/01	Vendredi 27/01	Samedi 28/01
		<b>BIO</b>		<b>VEGETARIEN</b>		
<b>MIDI</b>	<b>Bouillon aux vermicelles</b> <b>Filet de cabillaud sauce aux agrumes</b> Petits pois carotte Gouda Fruit de saison	<b>Macédoine vinaigrette</b> <b>Rôti de veau Duo de Purée Patate douce et PDT Brie</b> Fruit de Saison (1)	<b>Chou rouge aux raisins (1)</b> <b>Omelette aux champignons poêlée de légumes</b> Fromage blanc confiture Clafoutis	Salade de pois chiche aux herbes Pavé de Seitan « BIO » Cordial de légumes + PDT Semoule au lait vanillé	<b>Salade d'endives aux noix</b> <b>Sauté de Veau Marengo Farfalles</b> <b>Yaourt nature</b> Compote Pomme Poire	Potage Poireaux carotte navet Tartiflettes Maison Salade verte Tomme de chèvre Fruit de saison (1)
<b>IDEE SOIR</b>	Crudité Poisson Féculent Produit laitier Fruit de saison	Cuité (potage) Œuf Légumes verts Produit laitier + féculent	Crudité Fruit de la mer Féculent Produit laitier Fruit cuit	Crudité Volaille Féculent Produit laitier	Cuité Porc ou viande blanche Lég. verts Salade Fromage	
5	Lundi 30/01	Mardi 31/01	Mercredi 01/02	Jeudi 02/02/21	Vendredi 03/02	Samedi 04/02
		<b>BIO</b>		<b>VEGETARIEN CHANDELEUR</b>		
<b>MIDI</b>	Pomelos Paella Andalouse St Nectaire Compote	<b>Duo chou carottes</b> Roti de bœuf aux olives Pdt Panais navet carotte Yaourt au citron	Maquereaux à la moutarde Filet de Colin Lentilles et petits légumes Fromage à tartiner Fruit de saison (1)	Velouté de céleri Fallafel Pois-chiche épinards multi céréales Sauce tomate Camembert Crêpe ou gaufre	Salade de pdt au thon, maïs <b>Filet de poisson sauce citron</b> <b>Haricots verts extra fins</b> Fromage à tartiner Glace	<b>Œuf mimosa (1)</b> <b>Jambon braisé</b> <b>Gratin de choux fleurs</b> Salade verte Cantal <b>Tarte aux pommes (1)</b>
<b>IDEE SOIR</b>	Féculent Volaille Légumes verts Fromage Fruit cru de saison	Crudité Œuf Légume vert Produit laitier Féculent	Cuité (potage) Poisson Légumes verts Fromage Féculent	Crudité Abat Féculent Produit laitier Fruit cuit	Crudité Bœuf Lég verts Produit Laitier	

### LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

\*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle BELLIVIER, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

# 6 AU 18 FEVRIER 2023

6	Lundi 06/02	Mardi 07/02	Mercredi 08/02	Jeudi 09/02	Vendredi 10/02	Samedi 11/02
		<b>VEGETARIEN</b>		<b>BIO</b>		
<b>MIDI</b>	Betteraves crues aux pommes Dos de merlu et duo de chou vert Fromage blanc confiture Madeleine	<i>Salade verte Vinaigrette</i> <i>Lentilles au curry</i> <i>Riz</i> <i>Edam</i> <i>Crème dessert praliné</i>	Salade de chou-fleur Jambon braisé Pomme de terre au four en papillote crème de ciboulette Fromage frais Fruit de saison (1)	Salade de PDT vinaigrette Filet de poulet aux champignons Choux de Bruxelles Brie Fruit de saison	<i>Carotte râpée</i> <i>Dos de cabillaud aux citrons</i> Blé tomate Cantal Yaourt citron	Terrine de saint Jacques <i>Colombo de porc</i> <i>Riz créole</i> Salade verte Cantal Fruit de saison (1)
<b>Goûter</b>						
<b>IDEE SOIR</b>	Cuitité Porc ou viande Blanche Féculent Salade Fromage	Crudité Bœuf Légumes verts Produit laitier Féculent	Crudité Volaille Féculent /légume vert Produit laitier	Féculent Porc ou viande blanche Légumes verts Produit laitier Fruit cru de saison	Féculent Porc ou viande Blanche Légume vert Produit laitier Fruit cuit	
7	Lundi 13/02	Mardi 14/02	Mercredi 15/02	Jeudi 16/02	Vendredi 17/02	Samedi 18/02
		<b>BIO</b>		<b>VEGETARIEN</b>		
<b>MIDI</b>	<b>Taboulé libanais</b> <i>Endives aux jambons</i> <i>Maisons</i> Fromage à tartiner Fruit de saison (1)	S. verte avocat vinaigrette Rôti de Porc Gratin de chou-fleur Tomme blanche Fondant au chocolat	Salade de Crozet Saumon Poireaux Fromage à tartiner Fruit de saison (1)	Brocoli Risotto de légumes (riz, lentilles blondes et légumes) Camembert Fruit de saison (1)	Céleri rémoulade <b>Noix de joue de bœuf braisée</b> <b>Haricots blancs</b> Emmental <i>Compote de fruits</i>	Charcuterie Rognon de veau au madère Ecrasé de pdt à l'huile d'olive Munster Poire au vin
<b>IDEE SOIR</b>	Cuitité Abat Légumes verts Salade Produit laitier /Féculent	Féculent Volaille Féculent Salade Produit laitier	Cuitité Jambon Féculent Fromage Fruit cru de saison	Cuitité Poisson <b>Légumes verts</b> Salade Produit laitier	Cuitité (potage) Œuf Légumes verts Produit laitier/ Féculent	

## LES PLATS EN ITALIQUES ET EN GRAS SONT DES PLATS FABRIQUES MAISON

(1) Selon les produits de saison / Menus susceptibles de varier selon arrivage

\*Un plat de substitution est proposé pour les convives ne mangeant pas de porc-

FS = Foyer Soleil

Menus validés par Melle BELLIVIER, Diététicienne du Centre de Gestion de la FPT de la Charente.