



Menus

Janvier - Février 2023



ÉDITO

Nous vous souhaitons une bonne année 2023 !




Au cœur de l'hiver, le corps est très sollicité. Pour aider à renforcer le système immunitaire et faire le plein d'énergie, il faut s'assurer de manger suffisamment de vitamines et de bien s'hydrater.

C'est pourquoi, nos chefs ont construit des menus pour les mois de janvier et février riches en fruits et légumes. Découvrez les menus équilibrés et de saison qui accompagnent votre enfant cet hiver.





Bon appétit !

la cantine pas pareille 




Du 3 au 6 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Mar. 3	Carottes ● râpées à la ciboulette	Sauté de poulet sauce façon Gaston Gérard (emmental & moutarde)	Riz	Fourme d'Ambert 	Fruit
Mer. 4	Salade de pommes de terre, cornichon, persil, échalote	Rôti de bœuf charolais, jus aux oignons	Petits pois mijotés	Coulommiers	Compote de poires allégée en sucres
Jeu. 5	Salade verte, vinaigrette moutarde à l'ancienne	Pané de blé emmental, épinard & graines	Purée de pommes de terre	Fromage fondu Vache qui rit	Fruit
Ven. 6	LA GALETTE !				
	Râpé de céleri	Merlu sauce crème & aneth 	Gratin de potiron	Yaourt aromatisé	Galette des rois & couronne




Du 9 au 13 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 9	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - PURÉE DE SALSIFIS				
	Salade de riz niçoise (maïs, thon, olive)	Cordon bleu de volaille	Epinards en branches béchamel	Fromage blanc Le Gilly & dosette de sucre & cookie tout chocolat 	
Mar. 10	Salade d'endives ●, vinaigrette à l'échalote	Hoki sauce armoricaine (tomate, échalote, crème) 	Semoule	Fromage fondu Délice d'emmental	Fruit
Mer. 11	Carottes râpées	Aiguillettes de poulet sauce barbecue (tomate, herbes de Provence, oignon)	Pommes de terre persillées	Gorgonzola 	Flan saveur vanille nappé de caramel
Jeu. 12	Velouté de courgettes ●	Tortellinis ricotta, grana padano, sbrinz, pecorina sauce crème basilic		Fromage frais Rondelé fleur de sel	Fruit
Ven. 13	Rillettes de sardines à tartiner	Steak haché de bœuf charolais sauce au thym	Haricots verts à l'ail	Mimolette jeune	Mousse au chocolat au lait


Du 16 au 20 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 16	Œuf dur plein air & dosette de mayonnaise	Colin d'Alaska pané au riz soufflé & tranche de citron 	Purée de céleri	Brie	Dessert lacté saveur vanille
Mar. 17	Chou chinois, vinaigrette sucrée	Quenelles nature sauce Aurore	Riz	Yaourt aromatisé	Fruit
Mer. 18	Salade de blé (brunoise de légumes & ciboulette)	Blanquette de veau	Carottes	Bleu d'Auvergne 	Crème dessert au chocolat ●
Jeu. 19	Salade verte, vinaigrette moutardée	Cassoulet (saucisse de Strasbourg de porc* et saucisson de porc* à l'ail)	Haricots blancs à la tomate	Fromage fondu Six de Savoie	Fruit
Ven. 20	Râpé de panais	Haché de poulet rôti au jus	Gratin de brocolis	Fromage blanc nature & dosette de sucre	Fondant aux châtaignes 

Du 23 au 27 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 23	Salade de pâtes au pesto rouge	Boulettes de bœuf charolais sauce poivrade (carotte, oignon & poivre)	Chou-fleur persillé	Bûche au lait de mélange	Fruit
Mar. 24	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
	Tartinable de patate douce	Nuggets de blé	Epinards en branches ● béchamel	Fromage frais Petit Cotentin	Compote de pommes allégée en sucres
Mer. 25	Crudités façon colombine (radis noir & céleri rave) sauce yaourt	Tajine à l'émincé de bœuf charolais & légumes	Semoule ● gourmande (amandes & raisins blonds)	Cantal jeune 	Dessert lacté saveur vanille
Jeu. 26	Velouté de potimarron ●	Pané moelleux au gouda	Gratin de pommes de terre	Petit fromage frais aux fruits	Fruit
Ven. 27	Salade de lentilles	Dés de poisson blanc sauce poulette (crème, champignon, moule) 	Carottes	Saint-Paulin	Liégeois au chocolat

Du 30 janvier au 3 février 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 30	Céleri rémoulade	Bolognaise au bœuf charolais	Pennes	Emmental râpé	Fruit
Mar. 31	Pâté de campagne de porc* & cornichon	Hoki sauce marseillaise (tomate, ail, fenouil)	Gratin de chou-fleur	Tomme blanche	Flan saveur vanille nappé de caramel
Mer. 1 ^{er}	Râpé de chou rouge, vinaigre de framboise	Curry de dinde (oignon, tomate & épices)	Riz	Fromage blanc de campagne & dosette de sucre	Fruit
Jeu. 2	VIVE LES CRÊPES !				
 Lun. 30	Salade verte, vinaigrette moutardée	Omelette nature (œufs plein air)	Haricots beurre persillés	Fromage frais Cantafrais	Crêpe nature sucrée & coupelle de pâte à tartiner chocolat noisette
Ven. 3	Carottes râpées	Sauté de bœuf sauce chasseur (champignons, estragon, cerfeuil)	Frites au four	Saint-Nectaire	Fruit

Du 6 au 10 février 2023

VACANCES SCOLAIRES


	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 6	Chou blanc vinaigrette cumin & coriandre	Merlu sauce citron & aneth	Farfallines	Fromage frais Saint-Môret	Compote pomme & banane allégée en sucres
Mar. 7	Salade de blé (brunoise de légumes & ciboulette)	Boulettes haricot flageolet sauce tomate	Purée de carottes	Munster	Liégeois parfum vanille & caramel
Mer. 8	Râpé de panais	Steak haché de bœuf charolais, jus aux oignons	Gratin de pommes de terre	Fromage blanc Le Gilly & dosette de sucre	Fruit
Jeu. 9	Velouté de butternut	Rôti de dinde, jus tradition	Épinards en branches béchamel	Fromage frais Saint-Bricet	Gâteau moelleux chocolat pépites
Ven. 10	Râpé de céleri	Veau Marengo (tomate, carotte, champignon)	Riz	Edam	Fruit

Du 13 au 17 février 2023


VACANCES SCOLAIRES

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 13	Salade de pâtes crème ricotta basilic	Croque-monsieur de porc*	Haricots verts	Cantal entredoux	Flan saveur vanille nappé de caramel
Mar. 14	Carottes râpées au citron vert	Colin d'Alaska sauce végétale au cerfeuil	Blé	Petit fromage frais aux fruits	Fruit
Mer. 15	Salade de pommes de terre	Rôti de bœuf charolais au jus	Petits pois mijotés	Fromage frais Fraidou	Mousse au chocolat au lait
Jeu. 16	REPAS ITALIEN				
Jeu. 16	Salade verte, vinaigrette à l'huile de noix	Pizza tomate & mozzarella		Fromage blanc façon straciatella	Biscuits speculoos x2
Ven. 17	Taboulé aux céréales méditerranéennes (concombre & poivron)	Paupiette de veau sauce des Hortillons (oseille, poireau, céleri)	Gratin de poireaux	Fournols	Fruit

Du 20 au 24 février 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 20	Panais râpé, vinaigrette aux herbes	Boulettes de bœuf charolais sauce mironton (carotte, navet, cornichon, céleri)	Purée de pommes de terre	Brie du Vilet	Fruit
Mar. 21	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
 Mar. 21	Tartinable de carotte, haricot blanc et fromage fondu Vache qui rit	Pané moelleux au gouda	Gratin de potiron	Yaourt aromatisé	Beignet fourré chocolat noisette
Mer. 22	Chou blanc râpé	Hoki sauce bonne femme (crème, carotte, champignon, oignon)	Semoule	Bûche du Pilat	Fruit
Jeu. 23	Velouté Dubarry (chou-fleur)	Jambon blanc de porc* supérieur	Coquillettes	Fromage frais Rondelé Fleur de sel	Dessert lacté saveur vanille
Ven. 24	Salade de riz composée (maïs, poivron & brunoise de légumes)	Beignets de calamars & tranche de citron	Poêlée champêtre (haricot vert, tomate, champignon, aubergine)	Fromage blanc de campagne & dosette de sucre	Fruit

Du 27 février au 3 mars 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 27	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - MÉLANGE DE CÉRÉALES				
 Lun. 27	Céleri rémoulade	Echine* demi-sel sauce dijonnaise	Lentilles vertes	Fourme d'Ambert	Fruit
Mar. 28	Salade de boulgour (brunoise de légumes & huile d'olive)	Merlu sauce fines herbes (ciboulette, persil & thym)	Petits pois mijotés	Fromage frais Cantadou ail & fines herbes	Liégeois au chocolat
Mer. 1 ^{er}	Feuilleté au fromage fondu	Escalope de dinde sauce façon tandoori (oignons, crème & épices)	Haricots beurre	Gouda	Flan saveur vanille nappé de caramel
Jeu. 2	Salade verte, vinaigrette balsamique	Omelette aux fines herbes (œufs plein air)	Pommes de terre sautées	Fromage frais Chanteneige	Fruit
Ven. 3	Panais râpé	Steak haché de bœuf charolais au jus	Chou-fleur persillé	Fromage blanc nature & dosette de sucre	Poti'oranger

						
--	---	---	---	---	---	---




COMME LILA ET TOM, VOTRE ENFANT FAIT VOYAGER SES SENS !

Chaque mois, les recettes « Pas pareilles » aident à construire la culture gustative de votre enfant. Diversifier les recettes en changeant les textures, les saveurs et les couleurs, lui permet de goûter différemment les aliments.

En janvier et février, deux nouvelles recettes gourmandes à découvrir : la tartine de patate douce puis la tartine haricot blanc-carotte.