

LUNDI

MARDI

MERCREDI


JEUDI

VENDREDI

Semaine du
4 au 8 janvier



« Bon pour la planète »

Lasagnes aux légumes
Mimolette 
Compote de fruits bio

Salade iceberg
Escalope de dinde
(Filet meunière)
Haricots verts, pommes de
terre rôties
Yaourt aromatisé

Céleri rémoulade
Omelette
Penne au duo de courgettes,
gruyère
Poire

Betteraves rouges aux pommes
Veau marenco
(Boulettes pois chiche)
Haricots blancs à la tomate,
pommes vapeur
Tomme de brebis, banane


Filésime de colin
Etuvée de carottes à la
coriandre
Mélange 5 céréales
Feuilleté aux pommes
Yaourt à boire

Semaine du
11 au 15 janvier





« Bon pour la planète »

Salade
Gratin de pommes de terre au
reblochon
Clémentines

Endives bio aux poires
Emincé de poulet au citron
(Filet de lieu sauce citron)
Epinards, gnocchis 
Yaourt bio fermier

Pêche au thon
Sauté de porc
(Steak céréales)
Chou-fleur, pommes vapeur
Fromage blanc sucré

Potage aux 4 légumes verts
Bœuf BBC à la hongroise 
(Quenelles à la hongroise)
Petits pois, pommes de terre
au paprika
Saint-Paulin, pomme


Carottes bio râpées
au vinaigre balsamique
Poêlée de poisson
(colin et saumon) 
Purée de butternut bio
Yaourt velouté aux fruits mixés

Semaine du
18 au 22 janvier

Navarin d'agneau
(Boulettes de céréales)
Ragoût de navets, carottes et
pommes de terre
Edam, kiwi




« Bon pour la planète »

Tartine au fromage de raclette
Curry de patates douces au lait
de coco 
Semoule bio
Compote à boire

Potage au potiron
Rôti de dinde sauce forestière
(Galopin poisson sauce
forestière)
Haricots beurre persillés,
Purée
Gouda, orange

Macédoine de légumes
Papillon à la bolognaise
(Bolognaise végétale)
Gruyère
Yaourt au sucre de canne


Salade 
Pêche du jour
Poireaux à la crème, riz basmati
Flan chocolat

Semaine du
25 au 29 janvier

Velouté de panais
Emincé de bœuf sauce
moutarde
(Colin sauce moutarde)
Gratin dauphinois, haricots
plats
Clémentines



« Bon pour la planète »

Carottes bio râpées
Gratin de pâtes bio à la
provençale et à la mozzarella
Yaourt bio vanille 

Salade d'endives aux raisins
secs
Nuggets végétaux
Flageolets, pommes de terre
campagnardes
Gervais maxi

Céleri rémoulade persillé aux
dés de mimolette
Filet de hoki sauce estragon
Flan de potiron, pommes de
terre
Mousse au chocolat

Salade au vinaigre framboise et
miel
Jambon
(Thon mayonnaise)
Frites, ketchup
Tomme des Pyrénées, banane

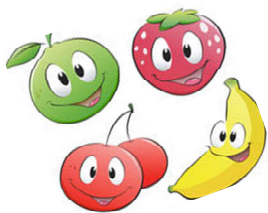




IDÉES DE PETITS DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS



- ⇒ Lait chocolaté, pain, confiture, kiwi
- ⇒ Crêpe au sucre, jus d'orange pressé
- ⇒ Potage, pain, fromage frais, raisin noir
- ⇒ Toast grillé, jambon, yaourt à la grecque au miel, pamplemousse pressé
- ⇒ Chicorée au lait, pain aux céréales beurré, 1 barre de chocolat, clémentines
- ⇒ Infusion chaude, pain perdu, compote de pommes
- ⇒ Smoothie à la framboise, pain grillé beurré, laitage nature au lait de brebis aromatisé au sucre vanillé
- ⇒ Fromage blanc nature mélangé avec des bananes coupées en rondelles, du sucre de canne et des flocons d'avoine grillés ou du muesli accompagné d'une infusion chaude ou d'un verre d'eau



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 4 au 29 janvier 2021

Pour tout renseignement :

Sylvie BERTRAND
Diététicienne
Unité Centrale de Production
472 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
03.20.81.59.68
cuisine.centrale@ville-watrelos.fr



**Tous nos vœux de bonheur pour
cette nouvelle année !**

ZOOM SUR... LE PETIT DÉJEUNER !

Après une bonne nuit de sommeil, rien de tel qu'un bon petit déjeuner.

Le petit déjeuner idéal se compose :

- * D'une boisson pour l'hydratation
- * D'un féculent pour l'énergie
- * D'un produit laitier pour le calcium et les protéines
- * D'un fruit pour les vitamines

Prenez le temps de bien savourer ce repas pour recharger les batteries et être en forme toute la journée.

