

(Sous réserve des livraisons et de la maturité des fruits)

LUNDI



**Semaine du 30
janvier au 03
février**

« Bon pour la planète »
Salade aux dés de cantal
Dahl de lentilles corail aux
épinards
Coquillettes
Banane

MARDI

Velouté de choux fleurs
Emincé de poulet à l'aigre
douce (filet de hoki)
Riz
Tome et clémentine

MERCREDI

Betteraves rouges aux pommes
Roti de porc à la moutarde (steak
céréales)
Choux de Bruxelles et pommes rôties
Fromage blanc sucré

JEUDI



Salade aux dès de mimolette
Bœuf forestière (omelette)
Cocotte de navets pommes de
terre
Crêpe au chocolat artisanale

VENDREDI

Colin safrané
Fondue de poireaux
Mélange de 5 céréales
Camembert^{bio}
Pomme^{bio}

**Semaine du
06 au 10 février**

Carottes^{Bio} râpées
Omelette
Chou romanesco et pommes
de terre
Yaourt fermier aux fruits

« Bon pour la planète »
Couscous végétarien
Au pois chiches - semoule^{Bio}
Edam^{Bio}
Poire^{bio}



Velouté de petits pois
Sauté de dinde à la milanaise
(croustade de thon provençale)
Pennes - emmental
Kiwi

Céleri râpées et maïs
Rôti de bœuf (steak fromager)
Haricots verts et pommes de
terre au paprika
Yaourt à boire

Feuilles de chênes vinaigre de
framboise aux dés de mozzarella
Filet de hoki au curry
Purée de butternut
Compote de fruits

**Semaine du
13 au 17 février**

Taboulé
Escalope de poulet BBC à
l'estragon (boulettes végé-
tales)
Petits pois carottes
Crème dessert^{Bio}
au chocolat

« Bon pour la planète »
Salade mêlées
Tartiflette aux crozets
Pomme^{Bio}



Macédoine
Blanquette de veau (blanquette de
poisson)
Légumes et riz
Orange

Velouté de légumes verts
Langue de bœuf sauce tortue
(steak fromager)
Purée de céleri
Poire^{bio}

Filet de colin à l'aneth
Etuvé de carottes^{Bio} - blé
Tomme noire
Tarte au flan

**Semaine du
20 au 24 février**

Pot au feu Bœuf BBC
(quenelles)
Légumes et pommes de terre
Saint-Paulin
Banane

« Bon pour la planète »
Carottes râpées^{Bio} aux raisins
secs
Duo de brocolis et Fusilli^{Bio}
Gruyère
Clémentines



Potage potiron^{Bio}
Galopin de veau
(quenelles)
Flageolets et pommes vapeur
Yaourt fermier

Salade et dès de mimolette
Jambon (/thon)
Frites au four et ketchup
Crème dessert vanille

Salade d'endives au vinaigre
balsamique
Brandade de poisson et patate
douce
Petits suisses aux fruits



Grâce aux vitamines et minéraux qu'ils contiennent, les fruits et légumes d'hiver sont essentiels pour rester en forme et résister aux maladies saisonnières. A consommer sans modération !



LES LEGUMES D'HIVER

- | | |
|---------------------|---------------|
| ◆ Chou de Bruxelles | ◆ Endive |
| ◆ Chou vert | ◆ Oignon |
| ◆ Brocoli | ◆ Céleri |
| ◆ Chou fleur | ◆ Betterave |
| ◆ Poireau | ◆ Courge |
| ◆ Navet | ◆ Potimarron |
| ◆ Potiron | ◆ Bette |
| ◆ Carotte | ◆ Topinambour |
| ◆ Panais | ◆ Mâche |

LES FRUITS D'HIVER

- ◆ Poire
- ◆ Pomme
- ◆ Orange
- ◆ Clémentine
- ◆ Kiwi



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 30 janvier au 24 février 2023

Pour tout renseignement :

Cuisine Centrale
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
03.20.81.68.24
cuisine.centrale@ville-watrelos.fr



Bonne et heureuse

nouvelle année

