






















FEVRIER 2020: A la découverte des navets

LUNDI 3 FEVRIER	MARDI 4 FEVRIER	JEUDI 6 FEVRIER	VENDREDI 7 FEVRIER
Roulé au fromage 	Haricots verts, vinaigrette	Salade d'endives sauce au noix	Salade de lentilles 
Œufs durs (froid) 	Poulet rôti 	Steak haché au jus 	Filet de poisson sauce océane 
	<i>Filet de poisson meunière</i> 	<i>Galette de pois chiche + sauce tomate</i> 	
Epinards béchamel	Pommes noisettes	Pâtes penne	Poêlée de légumes de saison 
		Emmental râpé	Yaourt aromatisé 
Fruit	Flan vanille 	Purée de pommes fraises 	Fruit

LUNDI 10 FEVRIER	MARDI 11 FEVRIER	JEUDI 13 FEVRIER	VENDREDI 14 FEVRIER
Salade coleslaw 		Salade verte composée	Potage de légumes
Côte de porc 	Curry de lentilles et légumes 	Sauté de veau à la crème 	Filet de poisson aux épices 
<i>Filet de poisson persillé</i> 		<i>Filet de poisson à la crème</i> 	
Salsifis à la crème	Riz	Pommes de terre vapeur	Jardinière
Edam	Tixipi 	Dés de mimolette	Mme Loïk 
Tarte aux pommes 	Fruit	Pêche au sirop 	Fruit

LUNDI 17 FEVRIER	MARDI 18 FEVRIER	JEUDI 20 FEVRIER	VENDREDI 21 FEVRIER
Carottes râpées 	Salade de pois chiche	Salade de pommes de terre 	Endives de région sauce aux noix 
Carbonara de thon	Brocolini aux Cacahuètes et sauce soja	Bœuf à la cuillère 	Filet de poisson vapeur + citron 
		<i>Filet de poisson aux épices du soleil</i> 	
Macaroni	Semoule	Navets confit au miel 	Epinards hachés à la béchamel
Emmental râpé	Yaourt de Mornant (en conversion Bio) + surcre 	Fromage ail et FH 	Vache picon 
Purée de poires 	Fruit	Fruit	Crêpe 

Plats en italique = plats proposés au régime sans porc et/ou sans viande

BONNES VACANCES



Issu de pêche durable



Approvisionnement local



Cultivé/élevé en France



Lait français



Transformé en France

Les navets sont des légumes dits "de garde" : récoltés à l'automne, ils peuvent se conserver jusqu'au printemps.

Nous pouvons ainsi profiter durant tout l'hiver de leur richesse en :

- antioxydants (protection des cancers)
- fibres (digestion et contrôle de la glycémie et du cholestérol),
- minéraux (participent au bon fonctionnement de l'organisme).