

Menus du 4 au 29 Janvier 2021

	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
s e m a i n e 1	Salade de pâtes	Salade composée	Tartine d'houmous	Carottes râpées	Crêpe au fromage
	Haut de cuisse de poulet	Hachis Parmentier	Filet de poisson meunière	Tortellinis ricotta/épinards	Filet de poisson sauce curry
	Petits pois aux oignons	(plat complet)	Epinards béchamel	(plat complet)	Purée de carottes
	-	Fromage	-	-	Fromage
	Fruit de saison bio	Fromage blanc aux fruits	Crème au chocolat	Galettes des rois	Compote

Repas
Montagnard

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
s e m a i n e 2	Potage de légumes	Salade de pois chiches	Salade de boulgour	Salade verte aux noix	Salade de chou blanc
	Carbonara de saumon	Omelette	Cordon bleu de volaille	Tarte jurassienne	Sauté de bœuf aux oignons
	Pâtes et râpé	Purée de butternut	Poelée hivernale	Haricots verts	Patates douces
	-	Fromage	-	Pyrénées	-
	Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fromage blanc au coulis de myrtilles	Fruit de saison

	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
s e m a i n e 3	Celeri remoulade	Pâté de campagne	Salade d'haricots beurre	Salade de blé	Betteraves vinaigrette
	Roti de porc	Nuggets de poisson	Boulettes de bœuf	Sauté de dinde au cumin	Parmentier de lentilles et carottes
	Flageolets	Fondue de poireaux	Semoule	Carottes bio persillées	(plat complet)
	-	Fromage	-	-	Fromage
	Yaourt bio et régional	Fruit de saison	Compote	Crème au caramel	Gâteau aux pommes

	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
s e m a i n e 4	Chou-fleur vinaigrette	Potage de légumes	Macédoine mayonnaise	Salade de radis	Pizza
	Couscous de légumes	Sauté de bœuf à la tomate	Haut de cuisse de poulet	Cassiolette de poisson aux fruits de mer	Steak haché
	(plat complet)	Riz de Marseille	Frites	Gratin de pâtes	Poelée de légumes
	Fromage	-	-	-	Fromage
	Fruit de saison bio	Compote	Flan au caramel	Fruit de saison	Liégeois au chocolat

Nos fournisseurs

Boucherie Marcerou

Boucherie Gavignaud

Pomona passion froid (Surgelés & BOF)

Ramon Carcassonne (Epicerie)

Vival Montlaur (Pain)

Sud Primeurs Carcassonne (Fruits & Légumes)

Les repas sont confectionnés par le personnel du SIVOS.

Bon Appétit



Menus du 1er au 12 février 2021

Chandeleur

	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
s e m a i n e 5	Salade de pâtes	Carottes râpées	Betteraves vinaigrette	Salade verte et maïs	Salade de riz de Marseillette
	Sauté de poulet aux olives	Brandade de poisson	Chipolatas	Lasagnes bolognaise	Omelette au fromage
	Carottes et navets caramélisés	(plat complet)	Lentilles	(plat complet)	Purée de brocolis
	Fromage	-	-	Fromage	-
	Gâteau au chocolat	Fruit de saison	Yaourt bio et régional	Fruit de saison	Mousse au chocolat

Nouvel an chinois

	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
s e m a i n e 6	Coleslaw	Œuf dur mayonnaise	Salade d'endives	Bouillon de vermicelles	Salade de chou chinois
	Filet de poisson sauce crème citronnée	Tarte épinards/chèvre	Carbonara	Pot au feu	Samoussa
	Riz de Marseillette	Haricots beurre	Pâtes	(Pommes de terre & Légumes du pot)	Poelée wok et nouilles
	-	Fromage	-	Fromage	-
	Fruit de saison	Crème au praliné	Salade de fruits frais	Compote bio	Assiette d'ananas à la coco OU nid d'aveille

Nos fournisseurs

Boucherie Marcerou

Boucherie Gavignaud

Pomona passion froid (Surgelés & BOF)

Ramon Carcassonne (Epicerie)

Vival Montlaur (Pain)

Sud Primeurs Carcassonne (Fruits & Légumes)

Les repas sont confectionnés par le personnel du SIVOS.

Bon Appétit



Régional



Pêche responsable



Bio