



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 JANVIER 2024 AU 18 FÉVRIER 2024 |

Grpt de communes de Tulette - Déjeuner

Du 08 janv. au 14 janv.

Du 15 janv. au 21 janv.

Du 22 janv. au 28 janv.

Du 29 janv. au 04 févr.

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade  
Lasagnes ricotta épinards  
Fromage fondu le carré  
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO**  
Pizza au fromage  
Salade verte (accompagnement)  
Saint nectaire  
Flan chocolat



Taboulé  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Salade de blé à l'orientale  
Sauté de volaille à la moutarde  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Petite tomme **BIO** du Trièves  
Flan vanille nappé caramel **BIO**



MARDI

Salade de boulghour **BIO**  
Omelette **BIO**  
Petits pois **BIO** au jus  
Verchicors **BIO**  
Crème dessert **BIO**



Maïs **BIO** en salade  
Filet de poisson meunière  
Epinards hachés **BIO**  
Fromage bleu **BIO**  
Fruit de saison



Chou blanc frais **BIO** vinaigrette  
Boulettes de boeuf sauce tomate  
Riz **BIO** à la tomate  
Carré du Trièves **BIO**  
Crème dessert **BIO**



Macédoine mayonnaise  
Calamar à la romaine  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Mimolette  
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Paupiette de veau au jus  
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruit **BIO** de saison



Salade coleslaw  
Cordon bleu  
Lentilles au jus  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes bananes



Salade verte  
Assortiment de Charcuterie \*  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO**



Jokaï Bableves (soupe de haricots blancs)  
Goulash Hongroise  
Purée de pommes de terre  
Chanteneige **BIO**  
Fruit de saison



VENDREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Sauté de boeuf sauce tomate  
Semoule **BIO**  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Galette des Rois



Salade de brocolis **BIO**  
Jambon blanc  
Purée de courges  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau au chocolat du chef



Velouté de légumes du chef  
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés à la crème  
Yaourt aromatisé  
Crêpe fraîche sucrée



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 08 JANVIER 2024 AU 18 FÉVRIER 2024 |

Grpt de communes de Tulette - Déjeuner

Du 05 févr. au 11 févr.

Du 12 févr. au 18 févr.

LUNDI

Salade de brocolis **BIO**  
Tajine de Poulet au Citron et Olives  
Semoule **BIO**  
Vache qui rit **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes fraîches sautées  
Chanteneige **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade verte **BIO**  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Emmental  
Crème pralinée



Duo de choux frais  
Sauté de bœuf façon bourguignon  
Potatoes  
Petite tomme **BIO** du Trièves  
Beignet au chocolat



MERCREDI

JEUDI

Potage crecy  
Brandade de poisson du chef  
Camembert **BIO**  
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade  
Bolognaise végétale **BIO**  
Riz **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Fruit de saison



VENDREDI

Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
Sauté de Porc au Caramel  
Riz aux légumes façon wok  
Yaourt nature **BIO**  
Rocher au coco



Salade de pois chiches à l'italienne  
Chickenwings  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

