



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

Grpt de communes de Tulette s/viande - 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
Tarte au fromage
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
Omelette au coulis de 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

Salade d'endives sauce tartare
Quenelles aux olives
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Vache qui rit **BIO**
Galette des Rois



Salade de haricots verts **BIO**
Omelette nature
Gratin de crozets
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison



Salade de perles Alpina Savoie
Poisson pané
Gratin de brocolis **BIO**
Camembert **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Friand au fromage
Blanquette de poisson
Penne regate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

VENDREDI

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



Salade de brocolis **BIO**
Œuf dur mayonnaise
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





Grpt de communes de Tulette s/viande - Déjeuner

Du 05 févr. au 11 févr.

Du 12 févr. au 18 févr.

LUNDI

Salade de brocolis **BIO**
Tajine de poisson MSC
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
Filet de poisson meunière
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
Filet de poisson MSC sauce aigre douce
Riz aux légumes façon wok
Yaourt nature **BIO**
Rocher au coco



Salade de pois chiches à l'italienne
Galette végétale tomate mozzarella
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

