

# menus du lundi 04 au vendredi 08 janvier 2021

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : [www.syndicatrestauration37.fr](http://www.syndicatrestauration37.fr)

Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Potage de légumes	Salade Coleslaw		Salade de mâches aux noix	
		Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade		Salade Bourbonnaise	
	Féculents, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs					Tarte au fromage / Tarte aux poireaux
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Cheeseburger	Lasagne végétale		Portion de colin à l'oseille	Émincé de bœuf Stroganof
Accompagnements	Légumes et fruits				Carottes persillées	Purée de potiron
	Féculents, produits céréaliers	Pommes campagnardes				Gratin de chou fleur
Produits laitiers	Produits laitiers	Edam / Yaourt nature sucré / Monboissier	Vache qui rit / Yaourt aromatisé / Petit moulé ail et fines herbes		Tomme de touraine (école anjou) / Yaourt nature / Emmental	Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers					
	Légumes et fruits	Kiwi / Clémentines	Compote de pommes Val de Loire / Compote pommes poire			Pomme / Ananas
	Féculents, produits céréaliers		Biscuit		Galette des rois	
		Pain biologique			Pain biologique	

\* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées

# menus du lundi 11 au vendredi 15 janvier 2021

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : [www.syndicatrestauration37.fr](http://www.syndicatrestauration37.fr)



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits		Chou blanc vinaigrette		Pamplemousse	
	Féculeux, produits céréaliers	Salade de lentilles au maïs / Salade de pdt et thon	Avocat mayonnaise		Carottes râpées	
	Viandes, Poissons et œufs					Maquereaux à la moutarde / Salade de surimi
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Escalope de porc sauce moutarde	Hachis parmentier légumes		Filet de lieu sauce crème	Émincé de bœuf sauce tomate
Accompagnements	Légumes et fruits	Haricots verts persillés			Gratin de navets et carottes	
	Féculeux, produits céréaliers	Choux de Bruxelles braisés			Épinards béchamel	
						Torsades paysannes
						Boulghour au curry
Produits laitiers	Produits laitiers	Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé	Camembert / Fromage blanc / Carré de l'Est		Mimolette / Yaourt nature / Edam	Bûche de lait / Petits Suisses / Coulommier
Desserts et/ou	Produits laitiers					
	Légumes et fruits	Pois / L	Compote pommes bananes / Compote pommes cassis			Ananas Banane
Desserts lactés	Féculeux, produits céréaliers				Gâteau marbré	
		Pain Biologique			Pain Biologique	

\* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées

Production locale

Plat biologique

Produit de saison

Pêche durable

Circuit Court

Plat végétarien

Fait maison

Menu à thème










Égalim

# menus du lundi 18 au vendredi 22 janvier 2021


Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)


Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : [www.syndicatrestauration37.fr](http://www.syndicatrestauration37.fr)



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade de mâches, emmental et raisins 	Salade tricolore		Potage de légumes	
		Chou rouge vinaigrette	Radis beurre		Betteraves vinaigrette	
	Féculeux, produits céréaliers					Ensaladilla
	Viandes, Poissons et œufs					<b>MENU ESPAGNOL</b>
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	 Couscous végétal	 Portion de colin à l'oseille		Cordon bleu de dinde	Tortillas
Accompagnements	Légumes et fruits		Purée de légumes			Légumes grillés à l'Espagnol
	Féculeux, produits céréaliers		Gratin de brocolis		 Écrasée de pdt ciboulette	
				Pommes boulangères		
Produits laitiers	Produits laitiers	Emmental / Yaourt aromatisé / Saint Paulin	Brie / Yaourt brassé nature / Livarot		 Saint nectaire / Gouda	 Yaourt nature sucré / Fromage blanc sucré
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers				Entremets vanille et brisures d'oréo / Entremets café et paillettes de chocolat	
	Légumes et fruits	Pêche au coulis de fruits rouges / Poire aux amandes				
	Féculeux, produits céréaliers		Éclair chocolat / Brownies		Biscuits	Tarte Santiago
		Pain biologique			Pain biologique	

\* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées

 Production locale

 Plat végétarien



Plat biologique




Fait maison



Produit de saison



Menu à thème

 Pêche durable



Circuit Court



Égalim

# menus du lundi 25 au vendredi 29 janvier 2021

Équilibre alimentaire assuré sur la base d'un plan de 5 semaines (validation systématique par une diététicienne)

Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : [www.syndicatrestauration37.fr](http://www.syndicatrestauration37.fr)



Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade Coleslaw Salade de mâches, betteraves et pommes			Salade de mâches et jambon sec Salade de céleri branche	Rillettes de carottes Macédoine à la Russe
	Féculents, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs		Pâté de campagne / Pâté de volaille	Pâté de volaille		
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Brandade de poisson	Boeuf bourguignon	Portion de colin sauce ciboulette	Poule au pot	Pané de légumes
Accompagnements	Légumes et fruits		Jardinière de légumes Duo de courgettes et flageolets		Légumes pot au feu	
	Féculents, produits céréaliers			Riz créole		Tortis trois couleurs Blé aux petits légumes
	Produits laitiers	Sainte Maure de Touraine / Camembert de Verneuil	Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé	Bûche de lait	Tomme de Touraine / Fromage blanc / Mimolette	Coulommier / Yaourt nature / Bûche de lait
Desserts et/ou	Produits laitiers	Flan nappé caramel / Mousse chocolat				
	Légumes et fruits		Clémentine / Litchis			Banane / Orange
Desserts lactés	Féculents, produits céréaliers			Éclair chocolat	Tarte aux pommes / Tarte chocolat	
		Pain biologique			Pain biologique	

\* Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des cours et des arrivages des denrées



Production locale



Plat biologique



Produit de saison

Pêche durable



Circuit Court



Plat végétarien



Fait maison



Menu à thème



Égalim