











Retrouvez les menus du Syndicat Mixte sur le site internet : www.syndicatrestauration37.fr


Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Potage poireaux pommes de terre	Duo de carottes et céleris rémoulade		Salade de mâches et betteraves	
		Chou fleur mimosa	Chou blanc vinaigrette		Salade Floride	
	Féculents, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs					Tarte au fromage / Feuilleté hot dog
						
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Cheeseburger	Spaghettis végétales tomatées		Poêlée de deux poissons à la crème citronnée	Sauté de bœuf à la provençale
Accompagnements	Légumes et fruits				Gratin de légumes racines	Carottes vichy
					Haricots verts persillés	Purée Dubarry
	Féculents, produits céréaliers	Pommes campagnardes				
Produits laitiers	Produits laitiers	Édam / Yaourt nature sucré / Mimolette	Petit moulé nature / Fromage blanc / Petit moulé ail et fines herbes		Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé	Tomme de Touraine / Yaourt brassé nature / Emmental
Desserts	Produits laitiers					 
et/ou	Légumes et fruits	Clémentines / Banane	Compote de pommes Val de Loire / Compote pommes cassis			Pomme / Ananas
Desserts lactés	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


 Production locale

 Plat biologique


 Produit de saison

 Pêche durable

 Circuit Court

 Plat végétarien

 Fait maison

 Menu à thème













 Égalim

menus du lundi 10 au vendredi 14 janvier 2022

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

Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits		 Chou blanc vinaigrette		 Pamplemousse	
			Avocat mayonnaise		Carottes râpées vinaigrette	
	Féculeux, produits céréaliers	Salade de quinoa / Salade de pdt et betteraves				Friand au fromage / Tarte au fromage
	Viandes, Poissons et œufs					 
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Omelette au fromage	Petit salé aux lentilles		Beignets de poisson	Rôti de bœuf à l'échalote
Accompagnements	Légumes et fruits	Haricots verts persillés				Gratin de navets et carottes
		Choux de Bruxelles braisés				Petits pois à l'ancienne
	Féculeux, produits céréaliers				Torsades paysannes	
			 		Blé aux petits légumes	
Produits laitiers	Produits laitiers	Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé	Camembert de Verneuil / Fromage blanc / Sainte Maure de Touraine		Mimolette / Yaourt nature / Édam	Bûche de lait / Petits Suisses / Brie
Desserts et/ou	Produits laitiers					
	Légumes et fruits	  Poire / Litchis	Compote pommes / Compote pommes bananes			Ananas / Clémentines
Desserts lactés	Féculeux, produits céréaliers				Clafoutis pomme poire	
		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 17 au vendredi 21 janvier 2022


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


Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade de mâches, emmental et raisins	Céleri rémoulade		Potage de courges	
		Chou rouge vinaigrette	Radis beurre		Betteraves vinaigrette	
	Féculeux, produits céréaliers					MENU PORTUGAIS
	Viandes, Poissons et œufs					Beignets de morue
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	 Couscous du chef et épices douces	 Blanquette de poissons		  Hachis Parmentier	Cozido Portugais
Accompagnements	Légumes et fruits		Fondue de poireaux			Poêlée de légumes Piri-Piri
	Féculeux, produits céréaliers		Duo de chou brocolis et pdt			
Produits laitiers	Produits laitiers	Petits Suisses aromatisés / Fromage blanc sucré	Coulommier / Yaourt nature sucré / Bleu d'Auvergne		Gouda / Yaourt brassé aux fruits / Saint Nectaire	Yaourt nature sucré / Yaourt aromatisé
Desserts et/ou	Produits laitiers				Crème Grand Mère chocolat / Crème Grand mère Vanille	
	Légumes et fruits	Mélange de fruits cuits au four / Poire aux amandes				
Desserts lactés	Féculeux, produits céréaliers		Muffins chocolat / Brownies		Biscuit	Pastéis de nata
		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 24 au vendredi 28 janvier 2022

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

Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits	Salade Coleslaw			Salade de céleri branche	Macédoine à la Russe
		Salade verte et maïs			Pamplemousse	Rillettes de carottes
	Féculeux, produits céréaliers					
	Viandes, Poissons et œufs		Rillettes / Pâté en croûte			
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	Brandade de poissons	Bœuf Bourguignon		Poule au pot	Dahl de lentilles
Accompagnements	Légumes et fruits		Jardinière de légumes		et ses légumes	
	Féculeux, produits céréaliers		Julienne de légumes et riz			Riz créole
Produits laitiers	Produits laitiers	Sainte maure de Touraine / Camembert de Verneuil	Yaourt aromatisé / Fromage blanc		Saint Nectaire / Yaourt aux fruits / Bûche de lait	Comté / Petits suisses sucrés / Mimolette
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers	Crème caramel / Crème vanille				
	Légumes et fruits		Clémentines / Kiwi			Banane / Orange
	Féculeux, produits céréaliers				Tarte ananas / Tarte au 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

menus du lundi 31 janvier au vendredi 04 février 2022

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

Plats	Famille d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Hors d'œuvre	Légumes et fruits				Salade de carottes et panais râpés au sésame Betteraves vinaigrette	
	Féculents, produits céréaliers	Salade Piémontaise / Taboulé	Salade Asiatique aux crevettes			
	Viandes, Poissons et œufs		<i>Nouvel an chinois</i>			Friand au fromage / Feuilleté hot dog
Plats principaux	Viandes, Poissons et œufs	 Filet de poisson meunière	 Émincé de poulet au lait de coco		 Pizza aux trois fromages	 Émincé de bœuf au paprika
Accompagnements	Légumes et fruits	Épinards béchamel Duo de haricots persillés				Gratin aux deux choux Petits pois carottes
	Féculents, produits céréaliers		Riz cantonais			
Produits laitiers	Produits laitiers	Cantal / Yaourt nature / Emmental	Fromage blanc sucré / Yaourt nature		Tomme grise / Yaourt nature sucré / Pyrénées croûte noire	Vache qui rit / Yaourt aromatisé / Chanteneige
Desserts et/ou Desserts lactés	Produits laitiers					Liégeois chocolat / Mousse chocolat
	Légumes et fruits	Poire / Ananas	Salade de litchis et mandarine		<i>La CHANDELEUR</i>	
	Féculents, produits céréaliers				Crêpes	
		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