

Du 18 au 22 janvier

Lundi 18 janvier

Pâté de foie*
Escalope viennoise
Petits pois*
Tomme de Savoie et saint Marcellin
Pomme

*Betteraves , petits pois sans lardons

Mardi 19 janvier

Menu BIO

Salade verte
Saucisse*
Purée
Yaourt aromatisé

* Merguez

Mercredi 20 janvier

Paella garnie
(seiche, dinde, moules)
Crème anglaise / petit Lu
Banane

Jeudi 21 janvier

Menu alternatif

Pois chiches/ carottes râpées
Penne rigate sauce tomate + râpé
Gaufre / nutella
Pain complet

Vendredi 22 janvier

Salade de riz
Filet de colin au safran
Chou fleur au gratin
Tomme catalane et tendre bleu
Ananas

* repas sans porc

Du 25 au 29 janvier

Lundi 25 janvier

Maïs / thon / olives
Quiche Lorraine*
Méli mélo de haricots
Pavé d'Affinois de vache et brebiou
Banane

*Tielle

Mardi 26 janvier

Mâche
Veau marengo
Blé
Fromage frais sucré

Mercredi 27 janvier

Salade de pommes de terre / œuf dur
Croque Monsieur
Brocolis persillés
Vache gros jean / orange

Jeudi 28 janvier

Pamplemousse
Lotte au poivre vert
Gratin Dauphinois
Crème dessert vanille

Vendredi 29 janvier

Soupe de légumes
Rôti de dindonneau
Blettes au gratin
Port salut et camembert
Kiwi

Cuisine centrale du SJVOM de Frontignan

Menus du 4 au 29 Janvier 2010



**Les menus ont été
validés à la commission
du 12 novembre**

tel : 04 67 43 47 69

Du 4 au 8 janvier

Lundi 4 janvier

Salade mélangée
Macaronade
Au bœuf BIO
Yaourt aromatisé

Mardi 5 janvier

Saucisson / cornichons*
Poulet
Ratatouille
Bûche de chèvre et morbier
Orange

*Pâté sans porc

Mercredi 6 janvier

Friand au fromage
Cordon bleu
Petits pois
Compote / boudoirs

• Petits pois sans lardons

Jeudi 7 janvier

Carottes râpées
Jambon*
Pommes de terre en robe des champs / beurre
Clafoutis aux pommes

*Jambon de dinde

Vendredi 8 janvier

Soupe de courge + râpé
Brochette de colin pané / citron
Épinards béchamel et croûtons
Royaume

repas sans porc

Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan

Du 11 au 15 janvier

Lundi 11 janvier

Salade frisée aux croûtons
Couscous garni
Au mouton
Petits suisses nature sucrés

Mardi 12 janvier

Crêpe au jambon*
Escalope de dinde à la crème
Flageolets / haricots verts
Saint nectaire et saint Félicien
Poire

Pain de campagne

*Tielle

Mercredi 13 janvier

Céleri rave mayonnaise
Lasagnes gratinées
(bœuf BIO)
Câlin fruit

Jeudi 14 janvier

Radis / beurre
Cubes de saumon à l'oseille
Tagliatelles
Flan vanille nappé caramel

Vendredi 15 janvier

Taboulé
Sauté de porc*
Courgettes sautées
Coulommiers et fourme d'Ambert
Clémentine

*Omelette

Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan

Les Huiles utilisées à la cuisine centrale

Aucune huile n'a une composition idéale, il faut obligatoirement avoir recours à plusieurs huiles.

Nous utilisons 2 huiles :

L'huile de colza
pour l'assaisonnement

C'est la meilleure source d'acides gras oméga-3, elle présente un excellent rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3, mais elle contient relativement peu de vitamine E.

L'huile de tournesol
pour les cuissons

C'est la plus riche en vitamine E, mais son rapport oméga-6 / oméga-3 est très défavorable (trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3)



Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan