

















MENU ECOLE DE ROCHEFORT MONTAGNE - Roulement sur 8 semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
		du 08/01 au 12/01	du 15/01 au 19/01	du 22/01 au 26/01
Lundi	 	Salade de lentilles  Côtelettes de porc  Jardinière de petits pois/carcasses/navet  Yaourt  Fruit frais	Soupe de légumes  Sauté de dinde  Haricots beurre persillade  Yaourt  Fruit frais	Salade de haricots rouges, maïs, haricots verts Paupiette du pêcheur  Gratin de potimarron/carotte  Fromage  Fruit frais
Mardi		Champignons à la grecque Sauté de veau aux olives  Riz  Fromage  Fruit frais	Taboulé de chou-fleur râpé, mimolette, raisins secs  Rôti de veau  Pâtes à la tomate  Fromage  Mousse au chocolat 	Mâche, pomme, cantal  Filet mignon sauce champignon  Pommes de terre rissolées Chocolat  Biscuit
Mercredi	 	Burger végétarien  Frites  Yaourt  Fruit frais	Feuilleté fromage Lasagnes végétariennes  Fromage  Fruit frais	Poireau vinaigrette mimosa  Nuggets blé  Pâtes  Yaourt  Fruit frais 
Jeudi		Chou blanc allumettes  Couscous poulet  Légumes du couscous  Fromage  Clafoutis pommes 	Avocat/pamplemousse/crabe (ou surimi) Joue de porc  Lentilles  Gâteau au yaourt amande/citron 	Endive, avocat, carotte  Poulet rôti  Haricots verts Provençale  Fromage  crumble pomme myrtille 
Vendredi	 	Endive/surimi/pamplemousse  Saumon sauce crème  Gratin épinard et gnocchi  Fromage  Fruit frais	Carotte /betterave (sauce vinaigrette curry/cumin)  Couscous de poisson  Légumes de couscous  Fromage  Fruit cuit	Betteraves cuites maïs  Poisson du jour  Riz cantonais  Fromage  Fruit frais

Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
du 29/01 au 02/02	du 05/02 au 09/02	du 12/02 au 16/02	du 19/02 au 23/02
Soupe de pois chiche et légumes  Osso bucco de dinde  Pâtes  Fromage  Fruit frais	Taboulé d'hiver : semoule, pois chiche, raisins secs, orange et amandes effilées Saucisse  Choux de Bruxelles  Yaourt  Fruits frais	Poireaux vinaigrette Pâtes bolognaise  Yaourt Fruit frais	Salade de pâtes  Poisson meunière Fondue de poireaux à la crème  Fromage Fruit frais
Carotte et céleri râpés  Gratin de poisson et moules sauce au curry Riz  Fromage  Fruit cuit	Kebabs d'agneau  Frites Yaourt Fruits frais	Endive/carotte/raisins secs  Rosbif Chou-fleur et pommes de terre  Fromage Crème dessert	Salade verte Truffade  Jambon cru Fruit frais
Salade de pommes de terre  Steak d'épeautre  Ratatouille Yaourt Fruit frais	Céleri pomme  Roulé végétal  Riz  Fromage Fruits cuits	Rillettes de sardine  Galette lentilles corail croq végétarien  Haricots verts et haricots rouges  Fromage Fruit frais	Betteraves  Boulettes soja tomate basilic  Flageolets  Fromage Fruit frais
Thème : à venir 	Chou blanc allumettes  Emincé de dinde en tajine  Légumes de tajine  Flan patissier aux fruits  	Mâche/pomme/betterave  Cassoulet  Clafoutis poire, abricots secs, raisins secs  	Chou blanc et pommes  Poulet rôti au citron  Ratatouille Fromage Brownies aux noix  
Chou rouge pommes  Poisson meunière / épinards à la crème  Fromage Mousse au chocolat 	Carottes rapées et raisin secs  Hachis Parmentier de poisson  purée de potimaron/pomme de terre  Yaourt Chocolat	Céleri rémoulade  Curry de poisson Semoule  Yaourt Fruit cuit	Salade de chou-fleur  Moules  Frites Yaourt Fruit frais