



### Du 10 janvier au 04 février 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine du 10 au 14 janvier 2022</b>	Batavia maïs Sauté de porc* Semoule aux légumes Gouda Compote	Céleri rémoulade* Calamar à la sétoise Riz au beurre* Brie Pomme		Mesclun aux noix Pavé de saumon Écrasée Carotte pomme terre Fromage Crème dessert	Salade de pois chiche Croque fromage Poêlée de légumes Fromage Fruit
<b>Semaine du 17 au 21 janvier 2022</b> Le repas du 17 à été proposer par les élèves	Betterave Bolognaise à la tomate Spaghetti Fromage râpé Pomme	Soupe de vermicelles* Lentilles aux* Légumes Gâteau aux pommes*		Carottes râpées Blanquette de volaille Riz pilaf Yaourt au coulis de fraises	Taboulé d'hiver Filet de poisson Purée de carottes Fromage Fruit
<b>Semaine du 24 au 28 janvier 2022</b>	Potage de légumes Omelette Blé étuvé Fromage brebis Fruit	 Coleslaw Escalope de poulet P terre endive poêlée Yaourt palet coco		Betterave miel féta Rôti de porc haricots blancs Fruit	laitue à l'ail sauté de veau choux fleur vapeur l'ortolan compote
<b>Semaine du 31 janvier au 04 février 2022</b> Le 3 février nous fetons la chandeleur	Laitue en salade Tajine semoule Aux légumes Crème dessert fruit	Velouté de potiron au Kiri Rôti de veau Brocolis quinoa aux amandes effilées Crêpe à la confiture		Mâche aux noix Poisson aioli Pomme vapeur Fromage blanc Tarte aux pommes*	Salade verte aux dés de fromage Blanquette de volaille Riz Compote

Pain Bio tous les jours Viandes, poissons, œufs Céréales, féculents et légumineuses Fruits et Légumes Produits laitiers Les viandes sont d'origines française

Nous restons tributaires de certains phénomènes indépendants de notre volonté, tels que rupture du fournisseur ou mouvements de grèves. Dans ces cas de figure, les menus peuvent subir des modifications de dernière minute. Toutes les viandes de bœuf sont d'origine française.

Produit issu de l'Agriculture Biologique :



Produit à Mallemort :



Plat fait maison : \* (astérisque)

Menu sans protéine animale

## Nous vous souhaitons une très belle nouvelle année!



Le 16 décembre les enfants ont pu déguster leur repas de Noël. Les équipent étaient venues très tôt pour préparer un vrai repas de fête! Au menu : verrine de saumon et sa salade, mignonette de volaille, purée de patate douce et poêlée de haricots et fèves. Et pour le dessert, dégustation d'un bonhomme de neige glacé!



Savez- vous que le pain que mangent les enfants chaque jour est bio et local?

Il vient d'une des 3 boulangeries de Mallemort (Les 3 Cigales, La Provençale ou Rose Pistache) qui prépare du pain bis tous les matin pour tous les mangeurs.

Le pain bis est fait à base de farine bise ou semi complète ce qui améliore la valeur nutritionnelle du pain.

## La recette que les convives ont particulièrement aimé le mois dernier : La soupe de lentilles

### Ingrédients

- **300g de lentilles corail**
- **40 cl de crème ou lait de coco**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 carottes**
- **1,5 l de bouillon**
- **1 à 2 c à café de curry**

- Éplucher et émincer l'oignon. Peler et couper en cubes les carottes.
- Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive avec une pincée de sel. Ajouter les dés de carottes et le curry. Poursuivre la cuisson pendant 5 min en remuant.
- Verser le bouillon et les lentilles. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Ajoutez la crème ou le lait de coco. Laissez cuire encore 5 min.
- Pour finir, mixer la soupe et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir bien chaud.

