





































MENUS DU 05/12 AU 16/12				
	Lundi 05/12	Mardi 06/12	Jeudi 08/12	Vendredi 09/12
Entrée	Saucisson 	Carottes rapées et féta 	Salade de pois chiches 	Salade verte 
Plat	Tajine de légumes et semoule complete 	Rosbeef  et pommes de terre sautées 	Spaghettis sauce tomate et emmenthal rapé 	Filet de colin citron haricots verts persillés 
Laitage	Camembert 			yaourt nature 
Dessert	Fruit de saison 	Compote 	Fruit de saison 	Gauffres
	Lundi 12/12	Mardi 13/12	Repas de Noël	Vendredi 16/12
Entrée	Salade d'endives et comté  	Velouté de légumes / pomme de terre 	Paté croute pistache et mousse de foie	Œuf mimosa de betterave  
Plat	Filet de cabillaud sauce tomate et pates semi-completes 	Steak haché   et poêlée de légumes d'hiver	Filet de dinde aux marrons, fagots de harico et pommes Dauphines	Parmentier de patate douce  aux lentilles
Laitage		Bleu d'Auvergne	Fromage de chèvre	
Dessert	Pomme au four 	Fruit de saison 	Buche Locale 	Fruit de saison 
	Lundi 19/12	Mardi 20/12	Jeudi 22/12	Vendredi 23/12
Entrée				
Plat	VACANCES SCOLAIRES			
Laitage				
Dessert				
	Lundi 26/12	Mardi 27/12	Jeudi 29/12	Vendredi 30/12
Entrée				
Plat	VACANCES SCOLAIRES			
Laitage				
Dessert				

Menus réalisés par la Diététicienne-Nutritionniste
Liste des allergènes disponible sur demande

Recettes parmentier de lentilles

Ingrédients pour 6 pers

-  700 g de patate douce
-  3 pommes de terre (environ 300 g)
-  150 ml de lait de votre choix (ici d'amande)
-  1/2 c. à café de muscade en poudre
-  150 g de lentilles vertes non cuites
-  2 oignons
-  2 carottes
-  2 gousses d'ail
-  200 g de purée/coulis de tomate
-  2 c. à soupe de persil frais haché
-  10 g de chapelure
-  1 c. à café d'huile d'olive
-  Sel & poivre

Préparation :

- 1- Pelez la patate douce et les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en morceaux avant de les plonger dans de l'eau salée. Portez à feu vif, et comptez 20 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- 2- Pendant ce temps, pelez et émincez vos oignons, l'ail, et hachez le persil frais. Pelez et coupez en petits morceaux les carottes.
- 3- Rincez les lentilles et placez-les dans une poêle avec les carottes, la purée de tomate, le persil, l'ail et environ 300 ml d'eau. Mélangez et laissez cuire à feu moyen durant 20 minutes en remuant régulièrement. Si les lentilles ont tendance à accrocher, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.
- 4- Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive durant 8 minutes environ.
- 5- Préchauffez le four à 200°C.
- 6- Passez les pommes de terre et la patate douce cuites au presse purée. Ajoutez le lait, la muscade, le sel et le poivre, et mélangez le tout.
- 7- La cuisson des lentilles terminée, ajoutez à celles-ci vos oignons et mélangez. Versez ce mélange au fond d'un plat à gratin, et étalez par dessus votre purée. parsemez-en votre hachis parmentier de chapelure
- 8- Enfournez pour 30 minutes de cuisson environ.

Œufs mimosa revisités

Recettes

3 oeufs durs

30 g de betteraves cuites

25 g de fromage crémeux type st moret

Sel ou sel fin

Poivre du moulin

Écalez les œufs durs puis coupez-les en deux
mettez les jaunes dans un petit mixeur.

Ajoutez la betterave cuite coupée en gros dés. Ajoutez le fromage frais, du sel et du poivre du moulin Mixez en purée.

Réservez au frais puis garnissez les œufs avec le mélange à la betterave.

