





















































































































Les produits bio sont locaux sauf les kiwis, oranges et bananes

	Mardi	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
Produit biologique  Produit local  Fait maison 		chou  à la pomme  cordon bleu  printanière de légumes  cancoillotte  liégeois vanille 	carottes rapées  filet de poisson au curry  purée de potimarron  tome du Jura  muffin myrtille 	cèleri rémoulade  filet de poulet  flageolets  boursin ail et fines herbes  banane 
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10 BIO 	Vendredi 11
betteraves rouges  filet poisson sauce oseille  riz  Morbier  fruit 	saucisson sec  fricassée de volaille  carottes et panais en gratin  fromage blanc aromatisé  fruit 	salade d'endives  rôti de porc sauce moutarde  spätzle  bûche mi-chèvre  crème dessert chocolat 	chou bicolore BIO  bœuf bourguignon BIO  purée de p de terre BIO  camembert BIO  compote pom/abricot BIO 	salade de céréales / légumes  tortilla  épinards hachés  brique Maubert  galette des rois 
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17 menu d'hiver	Vendredi 18
mousse de poisson  spaghetti  bolognaise  comté  clémentine 	taboulé  aiguillettes volaille aux épices  courgettes sautées  polinois  mousse au chocolat 	lentilles à l'échalote  filet de poisson au citron  haricots beurre persil  vache qui rit  kiwi 	potage de légumes  raclette: charcuterie  pomme vapeur  fromage raclette  orange 	cèleri rémoulade  bœuf aux oignons  brocolis persillés  yaourt nature  gâteau noix de coco 
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
salade de pâtes  boulettes d'agneau curry  petits pois à la française  bûche du Pilat  pomme 	carotte râpée à l'orange  filet de poisson sauce tomate  semoule  camembert  compote pom/fruits rouges 	soupe de légumes  steak haché au jus  trio de légumes  grimont  gâteau au chocolat 	salade de cocos  sauté de porc aux pruneaux  haricots verts  fromage blanc aromatisé  salade de fruits exotiques 	salade verte  poule  au riz  tome grise  fruit 
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	
terrine de légumes  longe de porc provençale  pommes noisette  petit suisse aromatisé  clémentine 	endive aux pommes  filet de poulet aux herbes  lentilles  tome du jura  liégeois aux fruits 	pizza  filet de poisson meunière  haricots verts  emmental  fruit 	salade de pépinette niçoise  omelette au fromage  épinards hachés  vache qui rit  crème dessert caramel 	

***Vous trouverez sur [www.ville-lons-le-saunier.fr](http://www.ville-lons-le-saunier.fr) des suggestions de menu du soir pour équilibrer votre journée***

La liste des produits bio et locaux n'est pas exhaustive...Cela dépend des approvisionnements et de la météo