



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

Produit biologique 
 Produit local 
 Fait maison 

	Mardi	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
		chou  à la pomme  quenelles printanière de légumes  cancoillotte  liégeois vanille	carottes rapées  filet de poisson au curry  purée de potimarron  tome du Jura  muffin myrtille	cèleri rémoulade  omelette 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	salade de perles quenelles  carottes et panais en gratin  fromage blanc aromatisé fruit	salade d'endives  champignons persillés spätzle  bûche mi-chèvre crème dessert chocolat	chou bicolore BIO  filet de poisson  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 brocolis spaghetti  comté  clémentine	taboulé  œuf dur 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  salade verte pomme vapeur  fromage raclette  orange 	cèleri rémoulade  quenelles  brocolis persillés  yaourt nature  gâteau noix de coco 
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
salade de pâtes  omelette 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  quenelles trio de légumes  grimont  gâteau au chocolat 	salade de cocos  filet de poisson haricots verts  fromage blanc aromatisé salade de fruits exotiques	salade verte  courgettes sautées riz  tome grise fruit
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	
terrines de légumes filet de poisson pommes noisette petit suisse aromatisé clémentine	endive aux pommes  carottes persillées  lentilles  tome du jura  liégeois aux fruits	pizza sans viande 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 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