

MENU PERSONNES AGEES JANVIER 2021



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

Bonne Année 2021



Vendredi 1er janvier	Samedi 2	Dimanche 3
terrines de cerf sauté de chapon sauce foie gras poêlée aux marrons saint Agur entremet ananas fraise	cœur de palmier en salade sauté de veau marengo torsades AB fournols cocktail de fruits	asperges mayonnaise palette de porc à l'échalote poêlée forestière mini roitelet tarte au flan
Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
velouté de potiron BIO AB omelette nature fraîche gratin pâtes aux légumes Saint Nectaire AOP fruit	Salade Coleslaw AB filet de poisson sauce américaine purée AB cancoillotte flan caramel	betterave AB aux pommes granny cassoulet garni munster portion gâteau façon forêt noire
Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
segments de pamplemousse sauté de volaille aux oignons chou- fleur persillé yaourt nature AB gâteau de noix de coco	soupe à l'oignon paupiette de veau riz IGP aux légumes Brie fruit	champignons à la grecque boudin sauce pomme purée de p de terre AB bleu tartelette citron
Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
salade verte poule au riz IGP Camargue cantal AOP Flan caramel	pâté croûte / cornichon hachis parmentier AB Rouy fruit	salade piémontaise AB sauté de chevreuil aux aïelles chou vert braisé AB st nectaire AOP bavarois aux poires
Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
potage grand-mère AB goulash de bœuf AB macaroni AB Tome du Jura fruit	haricot vert en salade cuisse de canette poivre vert pommes sautées AB comté AOP fruit	terrines de sanglier/cornichon filet de poisson à l'aneth fondue de poireaux AB chèvre frais du Jura crêpe de la Chandeleur

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7
terrines de légumes filet de poisson sce oseille riz IGP Camargue Saint Moret orange	saucisson sec/ beurre fricassée de volaille épinards hachés fromage blanc aromatisé kiwi	salade d'endives saucisse Diot de Savoie flageolets bûche mi-chèvre mousse au chocolat	salade de pâtes AB bœuf bourguignon AB carottes persillées AB camembert AB galette des rois
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14
carotte râpée AB à l'orange spaghetti bolognaise AB comté AOP clémentine	cèleri rémoulade aiguillette de volaille au jus petits pois polinois local gâteau de riz	lentilles à l'échalote AB filet de poisson au citron haricots beurre persil pavé d'affinois kiwi AB	salade verte jambon fumé tartiflette AB vache qui rit compote duo
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
salade de pâtes AB sauté d'agneau au curry jardinière de légumes bûche du Pilat pomme	salade de chou bicolore AB filet de poisson sauce crevette semoule AB camembert AB compote duo	endive en salade AB steak haché sauce brune trio de légumes cancoillotte gâteau au chocolat	salade de cocos sauté de porc aux pruneaux haricots verts fromage blanc salade de fruits exotiques
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28
betteraves rouges AB chipolata purée de pde terre AB petit suisse aromatisé clémentine	carotte râpée AB filet de volaille sauce moutarde lentilles AB fromage Altesse liégeois aux fruits	tarte aux légumes filet de poisson meunière épinards hachés roucoupons fruit	salade verte quenelles AB sauce brune gratin de légumes AB Camembert tartelette chocolat

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