Restaurant Municipal de Lons le Saunier – Sicopal – 03 84 43 32 21

MENUS ADULTE MARS 2024

Le 3 mars, c'est la fête des Grands Mères

Le 20 mars vive le printemps

Vendredi 1er Mars	Samedi 2 Mars	Dimanche 3 Mars
Potage Crécy BIO (carottes BIO)	Fromage de tête	Asperges
Chipolatas	Hachis parmentier BIO	Sauté de lapin sauce moutarde
Lentilles BIO	Brebicrème	Chou braisé BIO
Yaourt nature BIO	Orange BIO	Fromage Petit Vigneron
Pomme cuite au four		Pain d'épices maison

Lundi 4 Mars	Mardi 5 Mars	Mercredi 6 Mars	Jeudi 7Mars	Vendredi 8 Mars	Samedi 9 Mars	Dimanche 10 Mars
Betterave rouge bio vinaigrette	Endives aux pommes	Salade de lentilles BIO au potiron BIO	Salade Coleslaw BIO maison	Salade verte	Velouté de potiron BIO	Mousson de canard
Quenelle nature BIO sauce financière	Filet de poisson sauce crème	Steak haché au jus	Filet de poulet aux herbes	Couscous viande + légumes	Boeuf bourguignon BIO (lardons)	Filet de poisson sauce marseillaise
Riz IGP Camargue	Torsades semi-complètes BIO	Trio de légumes	Petits pois	Semoule couscous BIO	Flageolets BIO	Fondue de poireaux BIO
Morbier AOP	Saint Nectaire AOP	Fromage blanc aromatisé	Fromage Polinois (local)	Bûche mi chèvre	Cancoillotte nature IGP	Brillat Savarin IGP
Kiwi BIO	Compote pomme/poire BIO	Banane BIO	Gâteau aux pommes	Cocktail de fruits du verger	Pomme BIO	Tarte au goumeau maison
Lundi 11 Mars	**Mardi 12 Mars**	**Mercredi 13 Mars**	**Jeudi 14 Mars**	**Vendredi 15 Mars**	**Samedi 16 Mars**	**Dimanche 17 Mars**
Terrine de légumes	Carotte râpée BIO vinaigrette	Taboulé maison BIO	Macédoine de légumes	Rosette cornichon	Salade de coeur de palmier	Terrine de saumon
Potée auvergnate	Sauté de volaille sauce cancoillotte (FR)	Filet de poisson meunière	Omelette fraîche nature BIO	Chou fleur bolognaise (viande BIO)	Filet de poulet à l'oseille	Boudin noir sauce pomme
(légumes BIO)	Coeur de blé	Haricot beurre persillé	Epinards hachés sauce béchamel	Pomme vapeur BIO	Lentilles (local)	Purée de pommes de terre
Bûche du Pilat	Cantal AOP	Camembert	Fromage Saint Savin (local)	Yaourt nature BIO	Fromage de chèvre du jura	Fromage Cacouyard (local)
Flan au chocolat BIO	Pomme au four	Fruit	Gâteau de semoule	Tarte au potiron BIO maison	Fruit	Bavarois fraise rhubarbe
Lundi 18 Mars	**Mardi 19 Mars**	**Mercredi 20 Mars**	**Jeudi 21 Mars**	**Vendredi 22 Mars**	**Samedi 23 Mars**	**Dimanche 24 Mars**
Salade de céleri et carottes BIO	Taboulé BIO à la menthe	Salade verte	Chou bicolore BIO vinaigrette	Salade de pommes de terre BIO au thon	Carotte râpée BIO vinaigrette	Mosaique de légumes
Boeuf BIO sauce provençale	Filet de poisson pané	Filet de poulet aux herbes	Paupiette de veau	Sauté de porc sauce forestière	Salmis de pintade	Saucisse de Morteau IGP
Riz IGP Camargue	Carottes BIO sauce béchamel	Gratin de semoule BIO	Penne semi-complète BIO	Haricots verts persillés	pomme sautée	Lentille BIO
Comté AOP	Saint Nectaire AOP	Fromage ail et fines herbes	Yaourt aromatisé BIO	Fromage Grimont (local)	Tomme noire des Pyrénées IGP	Bleu de Gex AOP
Fruit	Liégeois vanille caramel	Salade de fruit au litchi	Fruit	Gâteau au citron	Ananas au sirop	Mousse de mangue maison
Lundi 25 Mars	**Mardi 26 Mars**	**Mercredi 27 Mars**	**Jeudi 28 Mars**	**Vendredi 29 Mars**	**Samedi 30 Mars**	**Dimanche 31 Mars – Pâques**
Betterave rouge bio vinaigrette	Pâté en croûte	Chou bicolore BIO	Salade de pomme de terre BIO et cornichon	Salade Coleslaw BIO maison	Salade de lentilles BIO à l'échalote	Asperges
Hachis parmentier BIO	Cuisse de poulet au jus	Grillade de porc sauce charcutière	Blanquette de volaille	Filet de poisson sauce Suchet	Filet de poulet au jus (FR)	Paleron de bœuf BIO
	Epinards sauce béchamel	Flageolets BIO	Cocotte de légumes brocolis/carottes BIO /panais BIO	Riz IGP Camargue	Petits pois	Purée de pomme de terre BIO
Cancoillotte à l'ail IGP	Camembert	Rouy	Polinois (local)	Vache qui rit BIO	Fourme d'Ambert AOP	St Marcellin IGP
Kiwi BIO	Mousse au chocolat	Compote de pommes BIO	Tartelette myrtilles	Dés de poires au sirop	Fruit	Nid de Pâques

Menus établis sous réserve d'approvisionnement

Vous trouverez des suggestions pour vos menus du soir ainsi que la liste des allergènes sur le site internet de la ville de Lons le Saunier, rubrique Restaurant municipal