		lundi 03 janv	mardi 04 janv	mercredi 05 janv	jeudi 06 janv	vendredi 07 janv	samedi 08 janv	dimanche 09 janv	
	М	Tomate/mozza Crozés Savoyard*	Salade de betterave Blanquette Vaudoise	Maïs aux choux Paleron de bœuf au potiron	Carottes cumin Brabancon	Duo de lentilles Endives au jambon *	Terrine de légumes Couscous au poulet	Rosette* Poisson bordelaise	
_	•••	Gouda	Riz créole Tartare	Fraidou	Tagliatelles Edam	Bleu	Saint Paulin	Fondue de poireaux Bonbel	
1		Pomme	Yaourt nature	Compote	Galette des rois	Clafoutis aux pommes	Poire	Mille-feuille	
	S	Potage de potiron	Velouté d'artichaud Potage dubarry		Velouté de courgettes	Velouté andalou	Velouté de légumes	Velouté de cresson	
	S+	Gratin de pâtes rivoli		Croque monsieur *				Gratin de carottes	
		Riz au lait	Crêpe aux champignons Flan caramel	Mousse chocolat au lait	Tourte poulet/poireau Crème dessert vanille	Omelette aux champignons Yaourt brassé	Tarte provençale Mousse Liégoise	Yaourt aux fruits	
-		Salade de lentilles cumin BIO	Radis	Salade Auvergnate*	Tarte feuilletté bohémienne	Tomate au fromage de brebis	Croisillon aux champignons	Poivron farçi au surimi	
		Steak haché sauce poivre	Porc à la Nicoise *	Filet de poulet sauce champêtre	Boulettes d'agneau à la moutarde	Calamar à l'américaine	Steak de soja	Tomates farçies	
	М	Fondu d'épinard BIO	Gnocchi de semoule	Choux de Bruxelles persillés	Fenouil à la tomate	Coquillettes	Salsifis	Riz	
2	141	Gouda Pomme	Tartare Yaourt nature	Tartare Fraidou Edam Yaourt nature Compote Galette des roi:		Bleu Clafoutis aux pommes	Saint Paulin Fruit	Bonbel Mille-feuille	
	S	Potage de potiron	Velouté d'artichaud	Potage dubarry	Velouté de courgettes	Velouté andalou	Velouté de légumes	Velouté de cresson	
	S+	Gratin de pâtes rivoli	Crêpe aux champignons	Croque monsieur *	Tourte poulet/poireau	Omelette aux champignons	Tarte provençale	Gratin de carottes	
		Riz au lait			Crème dessert vanille Yaourt brassé		Mousse Liégoise	Yaourt aux fruits	
		lundi 10 janv	mardi 11 janv	mercredi 12 janv	jeudi 13 janv	vendredi 14 janv	samedi 15 janv	dimanche 16 janv	
		Terrine de courgettes Cervelas Campagnard	Salade verte aux pommes Macaronade	Macédoine à la russe Sauté d'agneau rôti	Tarte à la carotte Cuisse de lapin à la tapenade	Tomate féta Blanquette de poissons	Carottes rapées aux raisins Paupiette de dinde à l'estragon	Rillettes* Spaghettis à la bolognaise	
		Choux fleurs persillés	mavai viiaut	Purée Pdt aux olives	Céleri braisé	Riz	Polenta	opagnettis a la polognaise	
1	M	Vache qui rit Tome noire		Carré frais	Mimolette	Camembert	Emmental	Gouda	
	S	Kiwi	Fromage blanc	Compote	Pomme Saura Balma	Clafoutis aux pépites chocolat	Clementines	Eclair au chocolat	
	S+	Soupe à l'oignon	Soupe de lentilles	Potage potiron	Soupe Belge	Velouté d'épinard	Velouté de Champignons	Velouté de petits pois	
	ST.	Flan d'asperges Maestro café			Tarte feuilletté du roussillon Croque Monsieur *		Aubergine farçie *	Gratin dauphinois et jambon * Petit Suisse	
-		Concombre vinaigrette	Flan lacté caramel Friand aux épinards	Riz bonnemine	Riz au lait Salade de blé arlequin	Yaourt aromatisé	Liégois vanille	Betterave aux noix "grenobloise"	
		Poulet Basquaise	Chipolatas*	Hoki à la Normande	Quenelles de volaille	Haricots rouges et avocat Steak haché au fromage	Feuilletté du jardinier Blanquette de veau à l'ancienne	Filet de Hoki ciboulette	
	8.4	Boulgour Pilaf	Fondue de poireaux	Carottes et Navets au jus	Cœur de celeri aurore	Brocolis à la crème	Fondue de poireaux	Ecrasé de Pdt	
2	M	Vache qui rit	Tome noire	Carré frais	Mimolette	Camembert	Emmental	Gouda	
	S	Kiwi Soupe à l'oignon	Fromage blanc Soupe de lentilles	Compote Potage potiron	Pomme Soupe Belge	Clafoutis aux pépites chocolat Velouté d'épinard	Clementines Velouté de Champignons	Eclair au chocolat Velouté de petits pois	
	S+	Flan d'asperges	Croissant au chèvre	Galette de sarasin	Tarte feuilletté du roussillon	Croque Monsieur *	Aubergine farçie *	Gratin dauphinois et jambon *	
		Maestro café	Flan lacté caramel	Petit Suisse	Riz au lait	Yaourt aromatisé	Liégois vanille	Petit Suisse	
		lundi 17 janv	mardi 18 janv	mercredi 19 janv	jeudi 20 janv	Vendredi 21 janvier	Samedi 22 janvier	dimanche 23 janv	
		Celeri remoulade	Nems de volaille	Taboulé de boulghour aux crevettes	Tarte oignon	Tomates vinaigrette	Blé en salade	Terrine de campagne *	
		Côte de porc charcutière* Haricot vert/flageolets	Poulet laqué Carottes sautées	Alouette de bœuf Tomates provençales	Paupiette de veau Purée de céleri	Filet de lieu sauce noix de coco Risotto aux poireaux	Endives au jambon*	Bœuf Strogonoff Navets en persillade	
1	М	Chanteneige	Emmental	Rondelé	Cantal	Camembert	Boursin	Edam	
	5	Pomme	Compote	Banane	Clémentines	Brownies	Purée de poire	Tarte à la normande	
	S+	Velouté d'endives Beignet de brocolis	Velouté de haricot vert Tarte ligurienne	Velouté d'artichaut Coquillettes gratinées	Velouté de Champignons Omelette aux Pdt	Velouté de potiron aux moules Crêpe au jambon/fromage *	Soupe Belge Mille feuille poireaux/bacon	Velouté de salsifis Quiche au thon	
	•	Pot vanille/chocolat	Yaourt aux fruits	Mousse café	Crème dessert Caramel	Yaourt nature	Liégeois vanille	Fromage blanc	
_		Maïs en salade	Betterayes aux fruits	Poireaux sauce moutarde	Tartare de Crudité	Pizza au fromage	Feuilleté au fromage	Haricot blanc en salade	
		Steak haché sauce roquefort	Tajine d'agneau aux pruneaux	Crevettes et riz cameret	Poulet aux amandes	Lapin campagnard	Filet mignon à l'ananas	Wok de veau et légumes	
_	M	Penne au potiron	Semoule	Don't H	Gnocchi	Choux de bruxelles bolognaise	Brocolis	5 to	
2	•••	Chanteneige Pomme	Emmental Compote	Rondelé Banane	Cantal Clémentines	Camembert Brownies	Boursin Purée de poire	Edam Tarte à la normande	
	S	Velouté d'endives	Velouté de haricot vert	Velouté d'artichaut	Velouté de Champignons	Velouté de potiron aux moules	Soupe Belge	Velouté de salsifis	
	S+	Beignet de brocolis	Tarte ligurienne	Coquillettes gratinées	Omelette aux Pdt	Crêpe au jambon/fromage *	Mille feuille poireaux/bacon	Quiche au thon	
		Pot vanille/chocolat	Yaourt aux fruits	Mousse café	Crème dessert Caramel	Yaourt nature	Liégeois vanille	Fromage blanc	
		lundi 24 janv	mardi 25 janv	mercredi 26 janv	jeudi 27 janv	vendredi 28 janv	samedi 29 janv	dimanche 30 janv	
		Lentilles aux gésiers confits Boulettes bœuf du chasseur	Salade de blé au potiron Sauté de dinde hongrois	Pois chiches Paupiette de veau	Carottes rapées et concombre Cassoulet gersois*	Taboulé du soleil Boulettes d'agneau au curry	Feuilleté fromage Poulet aux olives	Cœur de palmier et avocat Lasagnes au saumon	
		Purée de carotte	Navets à la crème	Choux de Bruxelles Pdt fermière	oassoulet gelsols	Cœur de céleri	Brocolis	Lusagnes au saumon	
1	М	Chèvretine	Saint paulin	Camembert	Tome noire	Bleu de France	Rondelé	Emmental	
	S	Banane	Fromage blanc	Compote	Clementines	Flan aux pommes	Pomme	Croisillon à l'abricot	
	S+	Velouté d'épinard	Velouté dubarry	Velouté de poireaux	Velouté de courgettes	Soupe à l'oignons	Velouté cresson	Velouté de petits pois	
	3+	Flan de panais/carottes	Tarte endive	Quiche brocolis/poivrons	Tourte poulet/poireau	Pomme de terre gratinées	Tomate farçie *	Crêpe au fromage	
-		Liégois café	Riz au lait	Petit Suisse	Crème dessert praliné	Yaourt aux fruits	Liégois vanille	Fromage blanc	
		Champignons à la Grecque Tripes à la mode de Caen*	Crudités en vinaigrette Chili con carne	Fond d'artichaud sablais Cassolette de la mer	Tarte Carotte Pilon de poulet rôtis	Betterave aux maïs Dorade sauce crustacés	Salade Cancun Raviolis à la milanaise	Mousse de canard* Saucisse de volaille	
	R.A	Patatas Bravas		Spaghetti	Purée de potiron	Riz Pilaf		Ratatouille	
2	M	Chèvretine	Saint paulin	Camembert	Tome noire	Bleu de France	Rondelé	Emmental	
	S	Banane Volcuté d'épipard	Fromage blanc	Compote	Fruit	Flan aux pommes	Pomme Velouté cresson	Croisillon à l'abricot	
	S+	Velouté d'épinard	Potage dubarry	Velouté de poireaux	Velouté de courgettes	Soupe à l'oignons		Velouté de petits pois	
	3Ŧ	Flan de panais/carottes Liégois café	Tarte endive Riz au lait	Quiche brocolis/poivrons Petit Suisse	Tourte poulet/poireau Crème dessert praliné	Pomme de terre gratinées Yaourt aux fruits	Tomate farçie * Liégois vanille	Crêpe au fromage Fromage blanc	
		Elegois cald	ME du lait	retit Guisse	Oreme dessent praime	raduit aux ii dits	Liegois vairille	Tromage blanc	

Exemplaire client à conserver

ASTUCES ET CONSEILS CULINAIRES

La conservation des bananes

Afin de conserver au mieux les bananes gardez-les à température ambiante et surtout ne les mettez pas au réfrigérateur.

Stockez-les à part des autres fruits car certains fruits tel que les poires, pommes ou encore les kiwis vont faire mûrir les bananes, ceci est dû à l'éthylène qu'ils émettent (gaz responsable de la maturation).

LES INFOS

qui nous font du bien

L'origine des biscuits de noël

A l'origine, des biscuits en forme d'étoiles, de cœurs ou encore de triangles étaient préparés par les populations paysannes pendant le solstice d'hiver, afin d'éloigner les mauvais esprits et d'assurer à la fois prospérité et fertilité pour l'année suivante.



JEUX

Sudoku, mots fléchés, rébus, mots mélés

I	N	X	S	N	I	T	N	E	P	R	E	S
U	S	U	E	R	T	S	E	\mathbf{V}	L	Y	S	\mathbf{M}
G	\mathbf{E}	E	R	R	E	I	\mathbf{V}	N	\mathbf{A}	J	Ι	\mathbf{L}
S	T	О	S	S	\mathbf{M}	\mathbf{X}	N	E	E	N	N	\mathbf{A}
E	T	\mathbf{V}	N	D	\mathbf{U}	\mathbf{U}	Ι	R	\mathbf{U}	О	R	N
T	E	S	O	R	T	\mathbf{A}	F	Ι	E	T	E	O
I	R	T	L	\mathbf{A}	\mathbf{U}	E	T	E	\mathbf{Z}	Ι	Ι	L
\mathbf{V}	F	Ι	L	T	О	D	D	T	\mathbf{U}	L	\mathbf{M}	\mathbf{L}
Ι	U	\mathbf{A}	I	E	C	\mathbf{A}	I	E	o	R	E	I
T	\mathbf{A}	Н	T	P	C	C	E	F	D	Ι	R	E
S	G	U	О	L	E	\mathbf{V}	U	О	N	\mathbf{M}	P	\mathbf{V}
E	L	O	С	E	S	E	N	N	E	R	T	E
F	\mathbf{A}	S	E	N	G	\mathbf{A}	P	M	\mathbf{A}	Н	C	R

FESTIVITES GAUFRETTES SERPENTINS CHAMPAGNE COTILLONS REVEILLON **SYLVESTRE ETRENNES MIRLITON SOUHAITS CADEAUX COUTUME JANVIER**

PETARDS FLUTE VOEUX PREMIER FETE MINUIT FIN **NOUVEL** ANNEE GUI **DOUZE**





— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE DU MOIS

Galette des rois



- Pâte feuilletée (2)
- 125 g de sucre
- 60 g de beurre mou
- 2 oeufs
- 150 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de rhum ou autre
- 1 oeuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel

Préparation

- Fouettez le sucre et le beurre mou, puis ajoutez la poudre d'amande
- Grattez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation
- Ajoutez 2 œufs entiers et le rhum ou autre (fleur d'oranger, amande
- Disposez un cercle de pâte, déposez de la crème amande dessus en laissant 2 cm de pâte tout autour que vous mouillez légèrement avec un pinceau et de l'eau
- Placez la fève et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée légèrement plus grand, souder les bords en appuyant tout autour
- 1 gousse de vanille Dorez le dessus de la galette avec un oeuf battu avec un peu de sel
 - Placez la galette au frigo 30 minutes, sortez la, dessinez vos motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorez une seconde fois
 - Préchauffez le four à 180°C quand la galette est restée déjà 20 minutes
 - Cuire à 180°C pendant 40 minutes en moyenne, un peu plus si la galette est grande

BON APPÉTIT !!!

CONSEILS DIETETIQUES POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE

Pourquoi manger de saison ? "fruits et légumes"

Afin de profiter de tous les bienfaits nutritionnels il est conseillé de manger de saison. En effet chaque saison répond à un besoin du corps humain, en hiver les légumes sont riches en minéraux et les agrumes en vitamine C.

En été ils contiennent plus d'eau afin d'hydrater l'organisme.

De plus ils pourront mûrir avec le soleil et non pendant le transport et le stockage, ils seront ainsi plus savoureux et vous pourrez profiter davantage de leurs vitamines et de leurs bienfaits.

Q4 66 23 09 12 (siège social)









Les menus sont établis sous réserve de modifications ; toute annulation à moins de 72h hors week-end et hors jours feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Janvier 2022