

## L'ESAT Avenir vous propose

**MENU DU JOUR**

SEMAINE DU	10/01/2022	AU	16/01/2022
	<b>MIDI</b>		<b>SOIR</b>
<b>LUNDI</b>			
10/01/2022	CAROTTES RAPÉES MAISON *** ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON GRATIN DAUPHINOIS MAISON 0 *** 0 YAOURT FRAMBOISE BIO		VELOUTE POIREAUX ET POMMES DE TERRE MAISON *** BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE RATATOUILLE BLE *** 0 POIRE DE SAISON
<b>MARDI</b>			
11/01/2022	BETTERAVES VINAIGRETTE *** CUISSÉ DE POULET SAUCE ECHALOTE PENNE COURGETTES PERSILLÉES *** TARTARE AIL ET FINES HERBES ORANGE		CELERI RAPE AUX RAISINS *** FILET DE COLIN SAUCE ANETH RIZ AU FOUR HARICOTS VERTS *** 0 CREME AUX OEUFS CHOCOLAT
<b>MERCREDI</b>			
12/01/2022	POTAGE DE CHOUX ET POMME DE TERRE *** GRILLADE DE PORC JUS AU THYM POTIMARRON ROTI MAISON 0 *** 0 GATEAU AU FROMAGE BLANC MAISON		FEUILLETÉ ALLUMETTE AU FROMAGE *** OEUFS DURS POUR GRATIN POMME DE TERRE VAPEUR EPINARDS BECHAMEL *** 0 COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP
<b>JEUDI</b>			
13/01/2022	ROULADE DE VOLAILLE PISTACHÉE *** PAVE DE SAUMON SAUCE A LA CREME CHOU A CHOUCROUTE 0 *** 0 YAOURT AROMATISÉ		CONCOMBRE VINAIGRETTE *** BOEUF BOURGUIGNON TORTIS 0 *** 0 SALADE DE FRUITS FRAIS
<b>VENDREDI</b>			
14/01/2022	MACHE *** PARMENTIER VEGETAL AUX POIS CASSES 0 0 *** 0 EDAM PORTION POMME AU FOUR		SALADE COMPOSEE AUX ASPERGES *** TARTE AU THON ET TOMATE MAISON SALADE VERTE BATAVIA 0 *** 0 CLÉMENTINES
<b>SAMEDI</b>			
15/01/2022	CHAMPIGNONS SAUCE CREMEUSE *** ENDIVES AU JAMBON MAISON 0 0 *** 0 MOUSSE AU CHOCOLAT		CHOU KALE ET DES D'EMMENTAL VINAIGRETTE *** OMELETTE AUX POIVRONS POMME DE TERRE AU FOUR PERSILLÉE 0 *** 0 COMPOTE DE FRUIT
<b>DIMANCHE</b>			
16/01/2022	RILLETES DE THON MAISON *** TAJINE DE VOLAILLE 0 SEMOULE *** ROQUEFORT FLAN PATISSIER MAISON		COLESLAW *** CREPE GARNIE CAROTTES LENTILLES CHAMPIGNONS FROMAGE SALADE VERTE 4G ACC 0 *** 0 YAOURT SUR LIT DE POIRE CUITE

L'ESAT AVENIR VOUS PROPOSE

## MENU SANS GLUTEN ET LACTOSE

SEMAINE DU	10/01/2022	AU	16/01/2022
	<b>MIDI</b>		<b>SOIR</b>
<b>LUNDI</b>			
<b>10/01/2022</b>	CAROTTES RAPÉES MAISON *** ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON 0 POMMES DE TERRE VAPEUR *** 0 YAOURT AU SOJA		VELOUTE POIREAUX ET POMMES DE TERRE MAISON *** BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE RATATOUILLE 0 *** 0 POIRE DE SAISON
<b>MARDI</b>			
<b>11/01/2022</b>	BETTERAVES VINAIGRETTE *** CUISSE DE POULET SAUCE ECHALOTE PATES SANS GLUTEN COURGETTES PERSILLÉES *** YAOURT SOJA ORANGE		CELERI RAPE AUX RAISINS *** FILET DE COLIN RIZ AU FOUR HARICOTS VERTS *** 0 COMPOTE DE FRUIT
<b>MERCREDI</b>			
<b>12/01/2022</b>	POTAGE DE CHOUX ET POMME DE TERRE *** GRILLADE DE PORC JUS AU THYM POTIMARRON ROTI MAISON 0 *** 0 COMPOTE DE FRUIT		OEUF DUR VINAIGRETTE *** OEUFS DURS POUR GRATIN POMME DE TERRE VAPEUR EPINARDS A L'AIL *** 0 COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP
<b>JEUDI</b>			
<b>13/01/2022</b>	TOMATE VINAIGRETTE *** PAVÉ DE SAUMON GRILLÉ CHOU A CHOUCROUTE 0 *** YAOURT SOJASUN FRUITS ROUGES 0		CONCOMBRE VINAIGRETTE *** BOEUF BOURGUIGNON PATES SANS GLUTEN 0 *** 0 SALADE DE FRUITS FRAIS
<b>VENDREDI</b>			
<b>14/01/2022</b>	MACHE *** ESCALOPE DE VOLAILLE NATURE RIZ BASMATI 0 *** YAOURT SOJASUN FRUITS ROUGES POMME AU FOUR		SALADE COMPOSEE AUX ASPERGES *** FLAN A LA TOMATE SANS LACTOSE HARICOTS VERTS EN PERSILLADE 0 *** 0 CLÉMENTINES
<b>SAMEDI</b>			
<b>15/01/2022</b>	CHAMPIGNON VINAIGRETTE *** ENDIVE AU JAMBON NATURE 0 0 *** 0 COMPOTE DE FRUIT		CHOU KALE ET DES D'EMMENTAL VINAIGRETTE *** OMELETTE AUX POIVRONS POMME DE TERRE AU FOUR PERSILLÉE 0 *** 0 COMPOTE DE POMME COUPELLE SANS SUCRE
<b>DIMANCHE</b>			
<b>16/01/2022</b>	POIREAUX VINAIGRETTE *** TAJINE DE VOLAILLE 0 QUINOA *** YAOURT SOJA ABRICOT GOYAVE COCKTAIL DE FRUITS		COLESLAW *** STEAK HACHE SAUCE AUX OIGNONS PUREE DE CAROTTE 0 *** 0 YAOURT SOJASUN ABRICOT GOYAVE

L'ESAT Avenir vous propose

## MENU VEGETARIEN

SEMAINE DU	10/01/2022	AU	16/01/2022
	<b>MIDI</b>		<b>SOIR</b>
<b>LUNDI</b>	CAROTTES RAPÉES MAISON *** AIGUILLETTE PANÉE DE BLE AUX CAROTTES + SAUCE ESTRAGON GRATIN DAUPHINOIS MAISON 0 *** 0 YAOURT FRAMBOISE BIO		VELOUTE POIREAUX ET POMMES DE TERRE MAISON *** BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE TOMATE RATATOUILLE BLE *** 0 POIRE DE SAISON
<b>MARDI</b>	BETTERAVES VINAIGRETTE *** VEGI VEGETAL SAUCE ECHALOTE PENNE COURGETTES PERSILLÉES *** TARTARE AIL ET FINES HERBES ORANGE		CELERI RAPE AUX RAISINS *** CRISPIDOR RIZ AU FOUR HARICOTS VERTS *** 0 CREME AUX OEUFS CHOCOLAT
<b>MERCREDI</b>	POTAGE DE CHOUX ET POMME DE TERRE *** STEAK DE SOJA + SAUCE POTIMARRON ROTI MAISON 0 *** 0 GATEAU AU FROMAGE BLANC MAISON		FEUILLETÉ ALLUMETTE AU FROMAGE *** GALETTE QUINOA PROVENCALE + SAUCE POIVRONS POMME DE TERRE VAPEUR EPINARDS BECHAMEL *** 0 COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP
<b>JEUDI</b>	TOMATE VINAIGRETTE *** PANE DE BLE TOMATE MOZZARELLA CHOU A CHOUROUTE 0 *** YAOURT AROMATISÉ 0		CONCOMBRE VINAIGRETTE *** BOULETTES VEGAN SAUCE BOURGUIGNON TORTIS 0 *** 0 SALADE DE FRUITS FRAIS
<b>VENDREDI</b>	MACHE *** PARMENTIER VEGETAL AUX POIS CASSES 0 0 *** EDAM PORTION POMME AU FOUR		SALADE COMPOSEE AUX ASPERGES *** TARTE AU FROMAGE SALADE VERTE BATAVIA 0 *** 0 CLÉMENTINES
<b>SAMEDI</b>	CHAMPIGNONS SAUCE CREMEUSE *** PANE DE BLE FROMAGE EPINARD + SAUCE CAROTTES AU THYM 0 *** 0 MOUSSE AU CHOCOLAT		CHOU KALE ET DES D'EMMENTAL VINAIGRETTE *** PANE DU FROMAGER POMME DE TERRE AU FOUR PERSILLEE 0 *** 0 COMPOTE DE FRUIT
<b>DIMANCHE</b>	POIREAUX VINAIGRETTE *** TAJINE SANS VIANDE 0 SEMOULE *** ROQUEFORT FLAN PATISSIER MAISON		COLESLAW *** CREPE GARNIE CAROTTES LENTILLES CHAMPIGNONS FROMAGE SALADE VERTE 4G ACC 0 *** 0 YAOURT SUR LIT DE POIRE CUITE