

# Menus du mois de Mars 2017

(sous réserve d'approvisionnement)



En Mars, Les fruits et les légumes de saison sont

**Le panais**

**Le Kiwi**

**Le poireau**

**Nous fêterons ...**

|                          | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  |
|--------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Du 27/02 au 03/03</b> | Mélange hollandais (batavia, chou blanc, carottes, céleris)<br>Couscous de poulet et ses légumes<br>Chanteneige<br>Fromage blanc aromatisé                      | <b>Salade de pommes de terre</b><br><b>Boeuf braisé</b><br><b>Trio de légumes</b> (brocolis, carottes jaunes et haricots plats)<br><b>Laitage Duo de Lozère</b><br><b>Fruit de saison</b>   | Salade de carottes cuites au cumin<br>Galopin de veau<br>Blé pilaf<br>Camembert à la coupe<br>Fruit de saison | Potage de légumes<br>Gratin de chou fleur<br>aux dés de jambon<br>Tome noire<br>Muffins aux pépites de chocolat  | Endives et dés de gouda<br>Cari de poisson<br>Pâtes<br>Compote  |
| <b>Du 06 au 10</b>       | <b>Salade de pâtes au basilic</b><br><b>Sauté de dinde au curry</b><br><b>Haricots verts persillés</b><br><b>Seillou des Cévennes</b><br><b>Fruit de saison</b> | <b>Carnaval de Rio</b><br><b>Cenoura ralador</b> (Carottes râpées)<br><b>Feijoada</b> (plat typique à base de saucisse de porc et de haricots rouges, accompagné de riz)<br><b>Palmito</b><br><b>Samba de fruits exotique</b> (goyave, papaye et ananas et jus de raisin)<br> | <br>Salade de boulgour<br>Bœuf aux oignons<br>Purée de salsifis<br>Les fripons<br>Fruit de saison             | Feuilles d'épinards<br>Croq Œuf aux dés de volaille<br>Petits pois aux oignons<br>Coulommiers à la coupe<br>Crème dessert caramel  | <b>Quiche aux poireaux</b><br>Dos de colin sauce provençale<br>Pommes vapeur<br>Vache qui rit<br>Fruit de saison                      |
| <b>Du 13 au 17</b>       | Laitue et dés d'emmental<br>Steak haché au jus<br>Purée de pois cassés<br>Liégeois à la vanille   | Mais-thon<br>Rôti de dinde<br>Chou romanesco<br>Rondelé<br><b>Fruit de saison</b>   | Endives vinaigrette<br>Merguez<br>Polenta sauce tomate<br>Domalaité<br>Flan au caramel<br>                    | <b>Mousse de pois chiches au cumin</b><br><b>Sauté de porc à la sauge</b><br><b>Duo de carottes jaunes et oranges</b><br><b>Laitage des Cévennes</b><br><b>Fruit de saison</b> | Mélange farandole (scarole, chou blanc, radis, maïs)<br>Pâtes au<br>Saumon<br>Saint Marcellin à la coupe<br>Petits suisses aromatisés |
| <b>Du 20 au 24</b>       | Taboulé<br>Omelette<br>Epinards à la crème<br>Gouda<br>Fruit de saison  | <b>Pâté de campagne</b><br><b>Bœuf bourguignon</b><br><b>Pommes noisette</b><br><b>Lozère Vache</b><br><b>Fruit de saison</b>   | Salade de lentilles<br>Escalope de dinde à la moutarde<br>Haricots beurre persillés<br>Cantadou<br>Compote    | Potage de légumes<br>Capellettis au<br>Fromage<br>Mimolette<br>Fruit de saison   | Salade kouki<br>Filet de poisson meunière et citron<br>Brocolis béchamel<br>Fromage fouetté<br><b>Clafoutis noires-chocolat</b>       |
| <b>Du 27 au 31</b>       | Chou blanc vinaigrette<br>Veau marengo<br>Boulgour<br>Emmental à la coupe<br>Yaourt aromatisé   | <b>Crêpe au fromage</b><br><b>Poulet rôti au jus</b><br><b>Poêlée de légumes</b> (carottes, courgettes et navets)<br><b>Berger de Lozère</b><br><b>Fruit de saison</b>  | Betteraves vinaigrette<br>Filet de hoki sauce safranée<br>Pâtes<br>Tartare<br>Fromage blanc sucré             | Macédoine mayonnaise<br>Boulettes de bœuf<br>Purée de panais<br>Crème anglaise<br>Biscuit  | Carottes râpées<br>Gratin de poisson<br>Riz créole<br>Camembert<br>Mousse au chocolat   |

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.



Pâtisseries et plats complets faits "maison"



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes frais



Produits issus de l'Agriculture Biologique



100% de nos fruits sont locaux (<160 km) (excepté les fruits exotiques et agrumes)