réseau Solidaris

# Menu de décembre

## Service repas



## MAR 1

PLAT DU JOUR

Coquillettes à l'émincé de poulet, sauce pesto vert, courgettes, fromage râpé

*ou Filet de colin MSC, sauce Hollandaise, poêlée provençale, pdt vapeur*

POTAGE Oignons
DESSERT Banane fairtrade bio

## MER 2

PLAT DU JOUR

Sauté de porc, sauce soja, julienne de légumes, riz

*ou Omelette, champignons en persillade, pdt vapeur*

POTAGE Chou vert
DESSERT Flan caramel

## JEU 3

PLAT DU JOUR

Boulettes de bœuf à la sauce tomate, carottes fraîches locales au jus, purée maison

*ou Rôti de porc, jus de cuisson, fenouil, pdt vapeur*

POTAGE Poireaux
DESSERT Biscuit

GOURMET

Cuisse de canard, sauce à l'orange, mélange cordiale, pommes Duchesses

POTAGE Céleri-rave
DESSERT Eclair

## VEN 4

PLAT DU JOUR

Parmentier de filet de lieu MSC au potiron

*ou Saucisse de volaille, sauce oignons, endives, pdt vapeur*

POTAGE Aux 8 légumes
DESSERT Poire locale

GOURMET

Mignon de porc, jus à l'origan, légumes couscous, semoule

POTAGE Maïs
DESSERT Dolcé bueno

## SAM 5

PLAT DU JOUR

Filet de poulet, jus de volaille, chou rouge aux pommes, pdt persillées

*ou Schnitzel de porc, courgettes à la crème, pdt vapeur*

POTAGE Carrottes cumin
DESSERT Fruit

GOURMET

Burger de volaille, sauce aux oignons grelots, duo de courgettes, riz basmati

POTAGE Cresson
DESSERT Muffin

## DIM 6

PLAT DU JOUR

Rôti ardennais, jus corsé, salade de chicons, vinaigrette à l'orange, pdt en chemise

*ou Rôti de dinde, jus de volaille, demi-poire au sirop, pdt vapeur*

POTAGE Crème de navets persil
DESSERT Mille-feuille

→ *Les repas Gourmet ne peuvent être ni coupés, ni moulus, et n'admettent pas de régime particulier. Les plats froids ne peuvent pas être moulus. Régime particulier uniquement sur les plats du jour : sans sel ou sans sucre ajouté.*

## LUN 7

PLAT DU JOUR

Chili con carne de bœuf, sauce tomate, oignons, haricots rouges et maïs bio

*ou Mignonin de veau, étuvée de poireaux au curry, pdt vapeur*

POTAGE Potiron
DESSERT Fromage frais aux fruits

## MAR 8

PLAT DU JOUR

Escalope de porc (tranche de millet), jus au thym, gratin de coquillettes, chou-fleur et béchamel au fromage

*ou Filet de lieu MSC, sauce veloutée, carottes au thym, pdt vapeur*

POTAGE Cerfeuil
DESSERT Pomme locale

## MER 9

PLAT DU JOUR

Cordon bleu de dinde, salade mixte vinaigrette, potatoes

*ou Crépinette, sauce moutarde, petits pois aux oignons, pdt vapeur*

POTAGE Aux 8 légumes
DESSERT Biscuit

## JEU 10

PLAT DU JOUR

Aiguillettes de poulet, jus de volaille, compote de pommes locales maison, pdt persillées

*ou Chipolata, jus lié, Ratatouille, pdt vapeur*

POTAGE Parmentier
DESSERT Orange

GOURMET

Rôti de veau, sauce lyonnaise, poêlée mexicaine, pommes wedges

POTAGE Oignons
DESSERT Boule de Berlin

## VEN 11

PLAT DU JOUR

Filet de cabillaud MSC, sauce citron, épinards à l'ail, purée de pdt et patate douce

*ou Epigramme d'agneau, jus à l'ail, flageolets, pdt vapeur*

POTAGE Navets
DESSERT Biscuit

GOURMET

Pavé de dindonneau, jus brun, haricots plats, purée de pdt

POTAGE Endives
DESSERT Mousse au chocolat

## SAM 12

PLAT DU JOUR

Tortilla de PDT aux courgettes et poivrons

*ou Rôti de dinde, sauce brune, compote de pommes, pdt vapeur*

POTAGE Chicons
DESSERT Yaourt aromatisé

GOURMET

Steak de dindonneau, sauce au curry doux, brocolis, pdt grenailles

POTAGE Céleri-rave
DESSERT Mousse au chocolat

## DIM 13

PLAT DU JOUR

Rôti de bœuf, sauce poivre, haricots beurre, gratin dauphinois

*ou Tranche de porc, sauce grand-mère, navets persillés, pdt vapeur*

POTAGE Céleri rave
DESSERT Tarte au flan

→ *Les repas Gourmet ne peuvent être ni coupés, ni moulus, et n'admettent pas de régime particulier. Les plats froids ne peuvent pas être moulus. Régime particulier uniquement sur les plats du jour : sans sel ou sans sucre ajouté.*

## LUN 14

PLAT DU JOUR

Boulettes de volaille sauce fines herbes, poêlée de légumes d'hiver (topinambourg, panais, céleri rave, potiron, carottes, oignons), boulgour et quinoa bio

*ou Steak haché, sauce brune, chou rouge aux pommes, pdt vapeur*

POTAGE Chou vert
DESSERT Poire locale

## MAR 15

PLAT DU JOUR

Pâtes à la bolognaise de bœuf (tomate, carottes, céleri, oignons), fromage râpé

*ou Poisson meunière MSC, chou-fleur à la crème, pdt vapeur*

POTAGE Panaïs
DESSERT Yaourt aux fruits

## MER 16

PLAT DU JOUR

Escalope de porc, sauce estragon, petits pois, pdt persillées

*ou Aiguillettes de poulet, ananas, sauce aigre douce, pdt vapeur,*

POTAGE Poireaux
DESSERT Crème vanille

## JEU 17

PLAT DU JOUR

Rôti de dinde, sauce aux airelles, haricots verts à l'étuvées, pdt rôties

*ou Boulettes d'agneau, coulis de tomate, poêlée de légumes, pdt vapeur*

POTAGE Velouté de carottes cumin
DESSERT Dessert de Noël

GOURMET

Rôti de bœuf, infusion au thym, poêlée méditerannéenne, pdt vapeur

POTAGE Parmentier
DESSERT Liégeois café

## VEN 18

PLAT DU JOUR

Vol-au-vent de la mer (filet de colin MSC, saumon MSC, crevettes), champignons, purée maison

*ou Omelette, salsifis à la crème, pdt vapeur*

POTAGE Aux 8 légumes
DESSERT Compotine

GOURMET

Sauté de porc, jus brun, brunoise de légumes, pommes Duchesses

POTAGE Carottes cumin
DESSERT Tartelettes aux fraises

## SAM 19

PLAT DU JOUR

Saucisse de campagne, chou vert à la tomate, riz

*ou Rôti de dinde, sauce mornay, poêlée de courgettes, pdt vapeur*

POTAGE Vert pré
DESSERT Biscuit

GOURMET

Filet de poulet, sauce butterchicken, carottes estragon, riz long grain

POTAGE Cresson
DESSERT Maton

## DIM 20

PLAT DU JOUR

Cuisse de poulet sauce grand-mère, salade vinaigrette, écrasé de pdt

*ou Escalope de porc, jus corsé au thym, carottes à l'étuvée, pdt vapeur*

POTAGE Potimarron
DESSERT Beignet aux pommes

→ *Les repas Gourmet ne peuvent être ni coupés, ni moulus, et n'admettent pas de régime particulier. Les plats froids ne peuvent pas être moulus. Régime particulier uniquement sur les plats du jour : sans sel ou sans sucre ajouté.*

## LUN 21

PLAT DU JOUR

Epigramme d'agneau, couscous et bouillon de légumes, semoule

*ou Steak haché ardennais porc/bœuf, sauce brune, haricots verts, pdt vapeur*

POTAGE Chou fleur
DESSERT Fruit

## MAR 22

PLAT DU JOUR

Rigatoni à la sauce carbonara, fromage râpé

*ou Filet de colin MSC, sauce curry, céleri rave, pdt vapeur*

POTAGE Cerfeuil
DESSERT Yaourt nature sucré

## MER 23

PLAT DU JOUR

Aiguillettes de poulet, sauce provençale, brocolis, riz

*ou Bouletttes de bœuf, sauce Liégeoise, carottes, pdt vapeur*

POTAGE Parmentier
DESSERT Fruit

## JEU 24

PLAT DU JOUR

Carbonnade de porc aux navets et aux oignons, purée de pdt

*ou Burger végétarien, fenouil à la tomate, pdt vapeur*

POTAGE Aux 4 légumes
DESSERT Semoule au lait

GOURMET

Rôti de bœuf, infusion au thym, poêlée méditerranéenne, pdt vapeur

POTAGE Maraîcher
DESSERT Paris-Brest

## VEN 25

PLAT DU JOUR

Cuisse de pintade, sauce à l'orange, chicon braisé, écrasé de pdt à la ciboulette

*ou Rouleaux de sole MSC, sauce ostendaise, purée de panais et topinambourg, pdt grenailles*

POTAGE Oignons
DESSERT Biscuit

GOURMET

Ballotine de volaille, jus aux airelles, poêlée de légumes racines, pdt aux herbes

POTAGE Chicons
DESSERT Panettone

## SAM 26

PLAT DU JOUR

Coquillettes au jambon, lentilles, carottes, céleri, oignons

*ou Pané du fromager, salade vinaigrette, pdt vapeur*

POTAGE Poireaux
DESSERT Yaourt aux fruits

GOURMET

Escalope de volaille, sauce miel et thym, pêche au sirop, pommes Duchesses

POTAGE Courgettes
DESSERT Muffin

## DIM 27

PLAT DU JOUR

Pain de viande de volaille, sauce échalotes, haricots verts, pdt en chemise

*ou Rôti de porc, jus lié, oreillons d'abricot, pdt vapeur*

POTAGE Minestrone
DESSERT Tarte au citron

→ *Les repas Gourmet ne peuvent être ni coupés, ni moulus, et n'admettent pas de régime particulier. Les plats froids ne peuvent pas être moulus. Régime particulier uniquement sur les plats du jour : sans sel ou sans sucre ajouté.*

**LUN 28**

PLAT DU JOUR

Rôti de porc, sauce charcutière, rata de scaroles

*ou Mignonin de veau, jus de veau lié, brocolis, pdt vapeur*

POTAGE Chicons

DESSERT Fromage blanc fruité

---

**MAR 29**

PLAT DU JOUR

Schnitzel de dinde, courgettes tomatées, penne au basilic

*ou Filet de merlu MSC, sauce aux fines herbes, aubergines à l'ail, pdt vapeur*

POTAGE Poireaux

DESSERT Yaourt ferme Foucaumont

---

**MER 30**

PLAT DU JOUR

Risotto au potiron et aux lardons, fromage râpé

*ou Boulettes de bœuf, sauce tomate, haricots verts, pdt vapeur*

POTAGE Epinards

DESSERT Liégeois café

---

**JEU 31**

PLAT DU JOUR

Paupiette de volaille, sauce moutarde à l'ancienne, fondue de poireaux, pdt vapeur

*ou Rôti de porc, jus de cuisson, fèves à la tomate, pdt vapeur*

POTAGE Aux 8 légumes

DESSERT Fruit

GOURMET

Pavé de dindonneau, sauce aux baies roses, chou rouge aux pommes, pommes wedges

POTAGE Poireaux

DESSERT Tarte moelleux chocolat

→ *Les repas Gourmet ne peuvent être ni coupés, ni moulus, et n'admettent pas de régime particulier. Les plats froids ne peuvent pas être moulus. Régime particulier uniquement sur les plats du jour : sans sel ou sans sucre ajouté.*