



GIGEAN

Menus du mois de Janvier 2019

(sous réserve d'approvisionnement)

En Janvier les légumes et fruits de saison sont :



Le chou fleur



La clémentine

Nous découvrirons :



L'eau à l'état gazeux

Nous fêterons :



L'Épiphanie



La chandeleur

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 07 au 11	Œuf dur mayonnaise Raviolis à la provençale Bûche de chèvre à la coupe Compote	Mais-thon Poulet rôti Potiron mornay Fourme d'Ambert à la coupe Brioche des Rois	Carottes râpées Filet de colin sauce bonne femme Semoule Gouda Mousse au chocolat	Quiche à l'emmental Braisé de bœuf aux oignons Beignets de choux fleur Petit suisse sucré Fruit de saison	Endives et dès de brebis Parmentier de merlu Flan au caramel
Du 14 au 18	Salade de blé andalouse Escalope de poulet sauce normande Carottes à l'huile d'olive Pont l'évêque à la coupe Fruit de saison	Salade verte Feijoada (cassoulet portugais à base de saucisse de porc et de haricots rouges) <i>Sans porc : Feijoada de volaille</i> Riz Petit Louis tartine Crème dessert pralinée	Betteraves vinaigrette Bœuf aux olives Poêlée printanière Cantafrais Brioche des Rois	Chou chinois Bolognaise de lentilles Pennes au blé complet Mimolette Yaourt au citron	Mousse de pois chiches et toast Filet de colin meunière et citron Haricots verts persillés Saint Marcellin à la coupe Fruit de saison
Du 21 au 25	Mélange Hollandais (batavia, chou blanc, carottes, céleri) Spaghettis à la carbonara <i>Sans porc : Spaghettis et filet de hoki sauce basilic</i> Emmental à la coupe Fruit de saison	Pizza et verre de perrier (eau gazeuse : région occitane) Emincé de soja à la tomate Purée de potiron Petit moulé ail et fines herbes Fruit de saison	Endives et dès de gouda Fricassé de poulet Blé Petits suisses aromatisés	Rosette <i>Sans porc : pâté de volaille</i> Omelette Carottes persillées Tomme blanche Gâteau aux amandes	Taboulé de chou fleur Colin sauce provençale Riz de Camargue Munster à la coupe Compote
Du 28 Janvier au 01 février	Salade de lentilles méditerranéenne Sauté de dinde sauce à l'échalote Epinards à la crème Yaourt sucré Fruit de saison	Carottes râpées Financière de veau Pommes vapeur Coulommiers à la coupe Fromage blanc aromatisé	Salade de riz parisienne Paleron de boeuf Petits pois Edam Fruit de saison	Salade verte Couscous de boulettes d'agneau Camembert à la coupe Crème dessert chocolat	Salade de maïs et cœur de palmier Beignets de calamars Brocolis béchamel Crêpe Bretonne Confiture de fraise

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)