

**Cuisine centrale et Restaurant « La Nichée »/Restaurant Aragon /Restaurant Cézanne**  
**356 Avenue Leclerc 59450 Sin le Noble Agrément sanitaire N° FR59.569.109/CE. Siret 215 905 696 00 229**

Menus du mois de Janvier 2018.Restauration Scolaire et centre aéré.

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b><u>Lundi 01<sup>er</sup> Janvier</u></b><br/>Menu de nouvel an</p>   | <p><b><u>Mardi 02 Janvier</u></b><br/>Tomate au thon<br/>Pavé de Saumon<br/>(Sv/Sp : <i>hoki provençal</i>)<br/>H. Verts/Pdt<br/>Gouda<br/>(20/148mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                                     | <p><b><u>Mercredi 03 Janvier</u></b><br/>Potage au cresson<br/>Roti de veau<br/>(Sv/Sp : <i>Dos de cabillaud</i>)<br/>Tortis aux légumes<br/>Carré Président<br/>(16.6/149mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                        | <p><b><u>Jeudi 04 Janvier</u></b><br/>Charcuterie/Cornichons<br/>Filet de poulet rôti<br/>Pdt/Salsifis<br/>Samos<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Vendredi 05 Janvier</u></b><br/>Médailon de Surimi<br/>Escalope de dinde à la milanaise<br/>(Sv/Sp : <i>Pavé de hoki pané</i>)<br/>Pommes Dauphines /Petits pois<br/>Bonbel<br/>(30/228mg/Calcium)<br/>Fruit</p> |
| <p><b><u>Lundi 08 Janvier</u></b><br/>Salades mêlées<br/>Lasagnes bolognaises<br/>(Sv/Sp : <i>Pané fromager/Pates</i>)<br/>Kiri crème<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Mardi 09 Janvier</u></b><br/>Carottes au citron<br/>Filet de poulet Sce Chasseur<br/>(Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin</i>)<br/>Pdt/Haricots beurre<br/>Velouté Fruix (125/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Mercredi 10 Janvier</u></b><br/>Sardines et citron<br/>Dos de cabillaud sauce crevette<br/>Fondue de poireaux /Riz<br/>Port Salut<br/>(30/210 mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Jeudi 11 Janvier</u></b><br/>Macédoine vinaigrette<br/>Fricassée de porc Sce charcutière<br/>(Sv/Sp : <i>Filet de colin nature</i>)<br/>Semoule et petits légumes<br/>Yaourt au sucre de canne<br/>(125/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Vendredi 12 Janvier</u></b><br/>½ Œuf dur<br/>Pépites de colin<br/>Grenailles et Bâtonnière de légumes<br/>Chanteneige (16.66/167mg/Calcium)<br/>Compote de fruits</p>   |
| <p><b><u>Lundi 15 Janvier</u></b><br/>Salades mêlées<br/>Sauté de bœuf<br/>Pommes Crispies<br/>(Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin</i>)<br/>Vache qui rit<br/>(16.66/152mg/Calcium)<br/>Gaillardise à la confiture</p>  | <p><b><u>Mardi 16 Janvier</u></b><br/>Dès de tomate au soja<br/>Longe de porc aux oignons<br/>(Sv/Sp : <i>Hoki au citron</i>)<br/>Lentilles à la moutarde<br/>Mini Roitelet (30/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>    | <p><b><u>Mercredi 17 Janvier</u></b><br/>Potage de légumes verts<br/>Tomates farcies<br/>(Sv/Sp : <i>Pépité de colin</i>)<br/>Semoule et Haricots beurre<br/>Yaourt aux fruits mixés<br/>(125/118mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Jeudi 18 Janvier</u></b><br/>Céleri râpé<br/>Sauté de poulet à l'ananas<br/>(Sv/Sp : <i>Colin aux céréales</i>)<br/>Riz<br/>St Paulin<br/>(20/148Mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Vendredi 19 Janvier</u></b><br/>Betteraves en dès<br/>Omelette Napolitaine<br/>Tortis au beurre/Duo de courgettes<br/>Carré Président (16.66/149mg/Calcium)<br/>Pâtisserie</p>                                   |
| <p><b><u>Lundi 22 Janvier</u></b><br/>Betteraves mimosa<br/>Longe de porc<br/>(Sv/Sp : <i>Haché de colin</i>)<br/>Chou fleur/Pdt à la béchamel<br/>Mini Bonbel<br/>(22/167mg/Calcium)<br/>Fruit</p>  | <p><b><u>Mardi 23 Janvier</u></b><br/>Couscous<br/>Poulet, Merguez et légumes<br/>(Sv/Sp : <i>Cubes de Hoki</i>)<br/>Emmental en tranche<br/>(20/200mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                                   | <p><b><u>Mercredi 24 Janvier</u></b><br/>Salade à la mimolette<br/>Pavé de hoki Sce citron<br/>Riz Madras<br/>Six de Savoie<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Cocktail de fruit au sirop</p>                                      | <p><b><u>Jeudi 25 Janvier</u></b><br/>Concombres persillés<br/>Bœuf braisé à la tomate<br/>(Sv/Sp : <i>Cœur de Merlu</i>)<br/>Purée au lait<br/>Fromage frais sucré<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Vendredi 26 Janvier</u></b><br/>Taboulé aux raisins<br/>Papillons au saumon<br/>Petits légumes à la crème<br/>Samos<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   |
| <p><b><u>Lundi 29 Janvier</u></b><br/>Tomate à la crème et Ciboulette<br/>Rôti de Bœuf<br/>(Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin</i>)<br/>Pdt /Chou-fleur gratinés<br/>Flan nappé caramel (90/100mg/Calcium)<br/>Fruit</p>  | <p><b><u>Mardi 30 Janvier</u></b><br/>Roulade /Salami<br/>Fricassée de porc provençale<br/>(Sv/Sp : <i>Pané de hoki</i>)<br/>Pdt /Brocolis<br/>Kiri crème<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                  | <p><b><u>Mercredi 31 Février</u></b><br/>Pêche au thon<br/>Escalope de dinde<br/>(Sv/Sp : <i>Filet meunière</i>)<br/>Macaronis aux petits légumes<br/>Chanteneige<br/>(16.66/167mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                  | <p><b><u>Jeudi 01<sup>er</sup> Février</u></b><br/>Carottes râpées<br/>Dos de cabillaud<br/>Ratatouille Niçoise /Riz blanc<br/>Gervita fraise<br/>(100/52mg/Calcium)</p>  | <p><b><u>Vendredi 02 Février</u></b><br/>Potage de légumes<br/>Omelette Forestière<br/>Pom'Roeusty/Haricots verts<br/>Bonbel en tranche<br/>(30/228mg/Calcium)<br/>Fruit</p>  |
| <p>Ces menus sont conformes aux recommandations relatives à la nutrition du groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN) en application du décret n°2011-1227 du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire .Fréquences conformes observées sur 25 repas consécutifs.100/150 Mg : teneur en calcium par portion de fromage ou de produit laitier. Fruits et légumes partiellement issus de l'agriculture biologique (suivant les possibilités d'approvisionnement). Pain et eau à chaque repas /Menus établis sous réserve de disponibilité des produits.</p> |   |  |   |   |
| <p align="center"><b>Fruits et légumes frais de saison utilisés dans nos recettes (sous réserve des possibilités d'approvisionnement):</b><br/> <i>Fruits :Ananas ,Avocat ,Banane ,Citron ,Clémentine ,Kiwi ,Orange ,Pamplemousse ,Poire ,Pomme</i><br/> <i>Légumes :Carotte ,chou blanc ,de Bruxelles ,frisé , rouge ,Citrouille ,Céleri ,Endives ,Oignons ,Poireau ,Pomme de terre ,Salsifis ....</i></p>  |   |  |   |   |
| <p align="center"><b>Mme Hélène Buyschaert .</b><br/>Diététicienne-Cabinet de nutrition.15, Rue Maison dieu .75014 Paris</p>   |   | <p align="center"><b>Jean Christophe Rouzé</b><br/>Gestionnaire du Service restauration.<a href="mailto:Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr">Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr</a></p>                     |   |   |