**Menu du 20 au 26 janvier2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **SP** | **Mardi** | **SP** | **Mercredi** | **SP** | **Jeudi** | **SP** | **Vendredi** | **SP** | **Samedi** | **SP** | **Dimanche** | **SP** |
| **Matin** |  | **Matin** |  | **Matin** |  | **Matin** |  | **Matin** |  | **Matin** |  | **Matin** |  |
| Cookies légers flocons d’avoine<http://rachel-cuisine.fr/2016/09/cookies-bananes-flocons-d-avoine.html> | 1 | Cake au potiron noix de coco<https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/10/17/Cake-au-potiron-et-noix-de-coco> | 3 | Gâteau banane amandes<http://www.rosebonboncook.com/search/G%C3%A2teau%20banane%20amandes/> | 2 | Bowlcake semoule ananas<https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/04/05/Bowlcake-semoule-ananascoco> |  | Mug cake choco banane<https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/02/07/Mug-cake-chocobanane> |  | Muffins chocolat noisettes<http://rachel-cuisine.fr/2013/12/muffins-financiers-chocolat-noisettes.html> | 6 | Gauffres légère semoule pépites de chocolat<http://www.amandinecooking.com/search/Gauffres%20l%C3%A9g%C3%A8re%20%C3%A0%20la%20semoule%20et%20p%C3%A9pites%20de%20chocolat/> | 2 |
| **Midi** | **7** | **Midi** | **5** | **Midi** | **5** | **Midi** | **7** | **Midi** | **5** | **Midi** | **3** | **Midi** | **13** |
| Gratin de riz poisson poireaux sauce curry/coco<http://www.amandinecooking.com/2017/05/gratin-de-riz-poisson-et-poireaux-curry-coco.html> | 7 | Bœuf bourguignon pomme vapeur <http://cassymimicooking.canalblog.com/> |  | Lasagne légère poulet sauce carotte<http://rachel-cuisine.fr/2020/01/lasagnes-legeres-poulet-sauce-aux-carottes.html> | 5 | Gratin de PDTViande hachées<http://rachel-cuisine.fr/2013/11/gratin-pomme-de-terre-viande-hachee.html> | 7 | Cabillaud au lait de coco gingembre et coriandrePlus 120g riz<https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/03/13/Cabillaud-au-lait-de-coco-gingembre-et-coriandre> | 14 | Crevettes légère à la sauce tomateAccompagné de 100g de riz ou quinoa<http://rachel-cuisine.fr/2018/02/crevettes-legeres-a-la-sauce-tomate.html> | 03 | Blanquette de veau allégée accompagnée de 120g PDT<https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/01/18/Blanquette-de-veau-all%C3%A9g%C3%A9e> | 103 |
| **Collation** |  | **Collation** |  | **Collation** |  | **Collation** |  | **Collation** |  | **Collation** |  | **Collation** |  |
| Rochers coco léger<http://rachel-cuisine.fr/2017/09/rochers-coco-legers-congolais.html> | 2 | Moelleux chocolat praliné poire<http://www.amandinecooking.com/search/Moelleux%20chocolat%20pralin%C3%A9%20poire/> |  | Barres céréales équilibrée<https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/01/08/Barres-de-c%C3%A9r%C3%A9ales-%C3%A9quilibres> | 3 | Moelleux pomme miel<http://chezgourmandine.fr/moelleux-pomme-miel/> | 2 | Mini tartelettes pomme<http://www.rosebonboncook.com/search/Mini%20tartelettes%20pomme/> | 2 | Cookioches <http://chezgourmandine.fr/?s=Cookioches+> | 3 | Brioche nature à partager 100g<https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/10/10/Brioche-nature-%C3%A0-partage> | 10 |
| **Diner** | **1** | **Diner** | **6** | **Diner** | **3** | **Diner** | **2** | **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  |
| Feuilletés saucisse (les 2)Accompagné de légumes<https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/01/21/Feuillet%C3%A9s-de-saucisse> | 10 | Petits fland de champignon aux noisettesAccompagné de 100g de riz <http://www.chezvanda.com/2014/08/petits-flans-de-champignons-aux-noisettes.html> | 33 | Cake bacon olives vertesAccompagné de salade verte<https://www.audecuisine.fr/single-post/2019/04/07/Cake-baconolives-vertes> | 30 | Quiche sans pâte brocolis saumon<http://rachel-cuisine.fr/2014/08/quiche-sans-pate-brocolis-saumon.html> | 2 | Tarte tatin courgettes poivrons chèvre<http://rachel-cuisine.fr/2014/03/tarte-tatin-courgettes-poivrons-et-chevre.html> | 4 | Crique de pomme de terre<http://cassymimicooking.canalblog.com/> | 3 | Croquette de choux fleur au parmesan<http://www.rosebonboncook.com/2018/10/croquettes-de-chou-fleur-au-parmesan.html> | 1 |

**Ingrédients**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | SP | Mardi | SP | Mercredi | SP | Jeudi | SP | Vendredi | SP | Samedi | SP | Dimanche | SP |
| **Déjeuner**  | **11** | **Déjeuner** |  | **Déjeuner** | **12** | **Déjeuner** | **27** | **Déjeuner** | **2** | **Déjeuner** | **1** | **Déjeuner** | 40 |
| 400g filet de cabillaud160g de riz complet20cl de lait de coco(pas light)1 gousse d’ail2 poireaux2cc de curry1cc de gingembre1cc d’huile olivesSel, poivre | 0523000010 | 400g jarret de bœuf1 carotte1 oignon150g oignons grelots1 gousse d’ail1 bouillon cube2cc huile arachide30g lardons nature1cs de farine125 ml de vin rouge1 petite bte de champignon de Paris1 bouquet garni400g PDTPoivre | 9 | 200g filet de poulet1 poireau2 carotte 1cc huile olive½ cube bouillon de légumes1 bte tomates pelées 400g3feuilles de lasagne sèches30g gruyère râpé | 00011054 | 600g PDT300g bœuf haché 5%1 oignon 1 gousse d’ail1 œuf3cs crème fraîcheSel, poivre Raz el hanout2cs gruyère râpé | 1480001004 | 300g cabillaud100ml lait de coco light1cc gingembre1cc coriandreSel Quelques feuille de coriandre fraîche | 020000 | 450g crevettes décortiquée1bt tomate pelées 400g1 brique coulis de tomate nature 20cl1cc huile olive1 oignon1 gousse d’ail1cc de curcuma1cs de curry1cc gingembreSel, poivre  | 0001000000 |  700g collier de veau2 oignons2 gousses d’ail2 carottes1 bouillon de veau dégraissé300ml d’eau1 bouquet garni500g de champignon de paris2cs fécule de maïs1cc moutarde4cs crème 4%Sel, poivre  | 3400010003020 |
| Temps 40 mn |  | Temps mn |  | Temps 60 mn |  | Temps 45 mn |  | Temps 15 mn |  | Temps 25 mn |  | **Temps 20 mn** |  |
| Pers 4 |  | Pers  |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  | Pers 4 |  |
| **Diner** | **56** | **Diner** | **10** | **Diner** | **71** | **Diner** | **9** | **Diner** | **34** | **Diner** | **5** | **Diner** | **12** |
| 1 pâte feuilletée8 saucisses de poulet1 jaune d’oeuf | 41160 | 500g champignon de Paris1 gousse d’ail2 échalotes30g semoule fine crue1 petit bouquet de persil120g de fromage blanc 0%2 œufs30g poudre noisetteSel, poivre1cc muscade | 0003010600 |  3 œufs150g farine1sachet levure chimique100ml huile tournesol125g lait écréméSel, poivre100g olives vertes dénoyautées200g bacon émincés100g emmental râpé | 01503054413 | 3 œuf500g brocolis150g de saumon frais40g gruyère râpé100g fromage blanc 0%10cl crème 4%1cs maïzenaSel, poivreBasilic  | 000611100 | 2 courgettes1poivron rouge1 oignon60g de chèvre bûche1 pâte feuilletée moins 30% MG | 000727 | 200g PDT3 œufsSel, poivreEpices au choix | 5000 | 450g chou fleur30g de biscotte50g de parmesan1 œuf2cc huile | 03603 |
| Temps 30 mn  |  | Temps 45 mn |  | Temps 50 mn |  | Temps 40 mn |  | Temps 70 mn |  | Temps mn |  | Temps 45 mn |  |
| Pers 66 pièces |  | Pers 4 |  | Pers 24 |   | Pers 4 |  | Pers 8 |  | Pers  |  | Pers 17 pièces |  |