**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 PDT  Viande hachées  <http://rachel-cuisine.fr/2013/11/gratin-pomme-de-terre-viande-hachee.html> | 7 | Cabillaud au lait de coco gingembre et coriandre  Plus 120g riz  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/03/13/Cabillaud-au-lait-de-coco-gingembre-et-coriandre> | 1  4 | Crevettes légère à la sauce tomate  Accompagné de 100g de riz ou quinoa  <http://rachel-cuisine.fr/2018/02/crevettes-legeres-a-la-sauce-tomate.html> | 0  3 | 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> | 10  3 |
| **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> | 1  0 | Petits fland de champignon aux noisettes  Accompagné de 100g de riz  <http://www.chezvanda.com/2014/08/petits-flans-de-champignons-aux-noisettes.html> | 3  3 | Cake bacon olives vertes  Accompagné de salade verte  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2019/04/07/Cake-baconolives-vertes> | 3  0 | 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 cabillaud  160g de riz complet  20cl de lait de coco(pas light)  1 gousse d’ail  2 poireaux  2cc de curry  1cc de gingembre  1cc d’huile olives  Sel, poivre | 0  5  23  0  0  0  0  1  0 | 400g jarret de bœuf  1 carotte  1 oignon  150g oignons grelots  1 gousse d’ail  1 bouillon cube  2cc huile arachide  30g lardons nature  1cs de farine  125 ml de vin rouge1 petite bte de champignon de Paris  1 bouquet garni  400g PDT  Poivre | 9 | 200g filet de poulet  1 poireau  2 carotte  1cc huile olive  ½ cube bouillon de légumes  1 bte tomates pelées 400g  3feuilles de lasagne sèches  30g gruyère râpé | 0  0  0  1  1  0  5  4 | 600g PDT  300g bœuf haché 5%  1 oignon  1 gousse d’ail  1 œuf  3cs crème fraîche  Sel, poivre  Raz el hanout  2cs gruyère râpé | 14  8  0  0  0  1  0  0  4 | 300g cabillaud  100ml lait de coco light  1cc gingembre  1cc coriandre  Sel  Quelques feuille de coriandre fraîche | 0  2  0  0  0  0 | 450g crevettes décortiquée  1bt tomate pelées 400g  1 brique coulis de tomate nature 20cl  1cc huile olive  1 oignon  1 gousse d’ail  1cc de curcuma  1cs de curry  1cc gingembre  Sel, poivre | 0  0  0  1  0  0  0  0  0  0 | 700g collier de veau  2 oignons  2 gousses d’ail  2 carottes  1 bouillon de veau dégraissé  300ml d’eau  1 bouquet garni  500g de champignon de paris  2cs fécule de maïs  1cc moutarde  4cs crème 4%  Sel, poivre | 34  0  0  0  1  0  0  0  3  0  2  0 |
| 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 feuilletée  8 saucisses de poulet  1 jaune d’oeuf | 41  16  0 | 500g champignon de Paris  1 gousse d’ail  2 échalotes  30g semoule fine crue  1 petit bouquet de persil  120g de fromage blanc 0%  2 œufs  30g poudre noisette  Sel, poivre  1cc muscade | 0  0  0  3  0  1  0  6  0  0 | 3 œufs  150g farine  1sachet levure chimique  100ml huile tournesol  125g lait écrémé  Sel, poivre  100g olives vertes dénoyautées  200g bacon émincés  100g emmental râpé | 0  15  0  30  5  4  4  13 | 3 œuf  500g brocolis  150g de saumon frais  40g gruyère râpé  100g fromage blanc 0%  10cl crème 4%  1cs maïzena  Sel, poivre  Basilic | 0  0  0  6  1  1  1  0  0 | 2 courgettes  1poivron rouge  1 oignon  60g de chèvre bûche  1 pâte feuilletée moins 30% MG | 0  0  0  7  27 | 200g PDT  3 œufs  Sel, poivre  Epices au choix | 5  0  0  0 | 450g chou fleur  30g de biscotte  50g de parmesan  1 œuf  2cc huile | 0  3  6  0  3 |
| 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 |  |