

Réseau Santé – 2013 – Menus Jeudi

Jeudi 10 Janvier 2013

Salade verte

Quenelles lyonnaises

Gâteaux de foie de volailles

Fruits frais

Jeudi 17 Janvier 2013

Soupe de courge

Echine de porc rôtie au jus

Endives braisées

Galette

Jeudi 24 Janvier 2013

Cake auvergnat

Petit salé aux lentilles

Fromage blanc

Jeudi 31 Janvier 2013

Pamplemousse rose

Pot-au-feu volaille

Compote de pommes du marché

Jeudi 07 Février 2013

Carottes râpées

Soufflé au fromage

Poêlée de légumes

Crêpes au beurre d'orange

Jeudi 14 Février 2013

Timbale de Crudités

Poissons frais du jour en papillote

Riz de Camargue

Mousse au chocolat

Jeudi 21 Février 2013

Repas réalisé en collaboration avec les convives

Jeudi 14 mars 2013

Velouté de courgettes

Boeuf bourguignon

Pâtes fraîches

Compote de pommes

Jeudi 21 mars 2013

Crudités.

Côtes de porc charcutière ou échine ou porc mariné à la chinoise

Purée de pommes de terre

Yaourt nature

Jeudi 28 mars 2013

Mesclun

Spaghetti à la Bolognaise

Fruits frais

Jeudi 04 avril 2013

Salade Christophe,

Saucisse aux choux,

Epinards croûtons

Cake à l'orange

Jeudi 11 avril 2013

Carottes râpées.

Poisson avec timbale de riz

Petit pot de crème au chocolat noir

Jeudi 18 avril 2013

Salade d'endives.

Carbonade de Boeuf flamande

Carottes Vichy

Ile flottante de l'île barbe.

Jeudi 12 septembre 2013

Salade verte

Échine de porc à la moutarde

Pomme paillason

Fromage sec ou fruits frais

Jeudi 19 septembre 2013

Salade de tomates basilic et féta

Boeuf carottes ou légumes farcis

Semoule ou quinoa ou poêlée de légumes

Tarte au flan ou mousse au chocolat

Jeudi 26 septembre 2013

Crudités : carottes râpées, betteraves rouges, concombres, choux rouge.

Poisson (en fonction de la pêche) à la provençale ou grillé. Riz pilaf, haricots verts.

Ou moules frites

Fromage blanc (sucre et crème fraîche) ou crème de marron

Jeudi 3 octobre 2013

Cake aux tomates, à la mozzarella et au basilic ou salade de museau

Escalope de poulet marinée

Gratin de chou-fleur ou polenta

Yaourts ou fruits frais

Jeudi 10 octobre 2013

A définir avec les adhérents

Couscous ou paella ou pot au feu ou daube etc...

Jeudi 17 octobre 2013

Salade verte

Tagliatelles aux deux saumons ou pizza
Compote de fruits

Jeudi 21 Novembre 2013

Salade verte

Saucisson lyonnais pistaché, jambonneau, avec ses pommes de terre vapeur.

Cervelle de canut + raisin frais

Jeudi 28 Novembre 2013

Soupe de courge

Poissons frais au court- bouillon avec ses légumes et son riz de Camargue

Crème renversée au caramel

Jeudi 05 Décembre 2013 menu couleur verte

Velouté de poireaux

Flan de courgettes et épinard en branches

Crème de pistache

Jeudi 12 Décembre 2013

Crudités

Boulettes de viande de bœuf à la tomate avec les lentilles de Françoise

Saucisse au chou et pomme paillason aux herbes

Yaourt nature

Jeudi 19 Décembre 2013

Salade du marché

Blanquette de sot- l'y'-laisse de dinde

Fruits frais