

**RESEAU SANTE**  
**2014 - MENUS REPAS JEUDI**

**Jeudi 09 Janvier 2014**

Salade du marché  
Blanquette de sot- l'y-laisse de dinde  
Champignons riz de Camargue  
Galette des rois

**Jeudi 16 janvier 2014**

Salade verte  
Pot au feu  
Fruits frais

**Jeudi 23 janvier 2014**

Crudités variées  
Poisson en fonction de la pêche  
Purée de pois cassés  
Yaourt nature

**Jeudi 30 janvier 2014**

Cake alsacien façon Flammenküche  
Boudin aux pommes  
Fruits au sirop

**Jeudi 06 février 2014**

Carottes râpées  
Sauté de porc au cidre  
Pommes paillason  
Terrines fondantes aux deux chocolats

**Jeudi 13 février 2014**

Salade d'endives  
Spaghetti Carbonara  
Charlotte aux poires

**Jeudi 20 février 2014**

Crudités  
Lasagnes ou Soufflé au fromage  
Fromages blanc

**Jeudi 27 février 2014**

A définir avec les adhérents

**Jeudi 20 Mars 2014**

Crudités (carottes, concombre, salade, betteraves)  
Aiguillettes de poulet jus aux champignons et lardons fumés  
Epinards à la crème  
Crêpes au chocolat

### **Jeudi 27 mars 2014**

Tarte ou cake au thon et aux poivrons  
Boudin aux pommes  
Yaourt nature

### **Jeudi 3 avril 2014**

Mesclun de salade  
Poisson du marché grillé au fenouil  
Pommes au four, poêlée de courgettes  
Sorbet au fruit ou œufs en neige avec une crème anglaise vanillée

### **Jeudi 10 avril 2014**

Céleri rémoulade  
Lapin à la moutarde  
Pâtes fraîches  
Fruits frais ou fromage sec

### **Jeudi 17 avril 2014**

Salade de mâche  
Couscous royal ou Paëlla  
Fruits frais ou compote

### **Jeudi 24 avril 2014**

Salade de lentilles cervelas  
Sauté de veau basquaise ou aux olives  
Carottes et navets persillés  
Galettes de Pérouges (Premier essai )

### **Jeudi 15 mai 2014**

Mesclun de salade  
Boulette de viande bœuf et porc avec riz et légumes poêlés  
Fromage blanc au coulis de fraise

### **Jeudi 22 mai 2014**

Carottes râpées aux herbes fraîches  
Filet de poulet sauté aux champignons  
Semoule  
Mousse ou fondant au chocolat

### **Jeudi 05 juin 2014**

Crudités variées  
Tarte aux herbes (épinards, blettes, persil.....)  
Fromage sec et fruits frais

### **Jeudi 12 juin 2014**

Salade grecque ou melon  
Frittata courgettes  
Tarte aux fruits de saison

**Jeudi 19 juin 2014**

Bruschetta tomates ou melon

Paupiettes de saumon ou filet de poisson

Légumes du marché

Biscuit roulé aux fruits frais

**Jeudi 26 juin 2014**

A définir avec les adhérents

## **MENUS DU JEUDI 11 SEPTEMBRE AU JEUDI 16 OCTOBRE 2014**

### **Jeudi 11 septembre**

Mesclun de salade

Aiguillettes de volaille à la moutarde douce

Riz et légumes vert

Mousse au chocolat légère

### **Jeudi 18 septembre**

Carottes râpée, tomates, concombre, salade

Echine de porc, champignons

Purée de pommes de terre

Fruits frais raisin

### **Jeudi 25 septembre**

Salade verte ou salade de tomates

Jarret de bœuf aux lentilles

Tarte aux poires à la frangipane

### **Jeudi 02 octobre**

Crudités variées ou salade verte

Boulettes de viande

Ou Couscous avec des kefta

Fruits frais ou compote de fruits

### **Jeudi 09 octobre**

Salade de tomates, émincé de chou rouge

Poissons frais au court bouillon

Poêlée de légumes du marché ou haricots verts

Cake à la pomme et à la cannelle

Ou crêpes au beurre d'orange

**Jeudi 16 octobre :** Menu à définir avec les adhérent