

## Semaine du 16 au 20 janvier

### *Les herbes de Provence*

#### Lundi 16 janvier

Pizza  
Tranche de dinde panée  
Ratatouille au romarin  
Camembert et morbier  
Orange

#### Mardi 17 janvier

Pois chiches  
Poulet  
Brocolis et papillons  
Cabrisac et gruyère

#### Mercredi 18 janvier

Epinards et chou chinois sauce bulgare  
Macaronade au  
bœuf Bio  
Chèvre à la sarriette  
Poire

#### Jeudi 19 janvier

##### *Menu alternatif*

Concombre à la menthe  
Couscous aux légumes  
Yaourt / spéculos

#### Vendredi 20 janvier

Endives en salade  
Rôti de porc\* au thym  
Lentilles\*  
Fromage blanc

## Semaine du 23 au 27 janvier

#### Lundi 23 janvier

Pizza savoyarde  
Poulet chasseur  
Champignons / haricots beurre  
Carré de ligeuil et brebiou  
Ananas

##### *Pain au maïs*

#### Mardi 24 janvier

Mâche / croûtons  
Spaghettis bolonaise  
(bœuf BIO) + râpé  
Compote de pomme / pain d'épice

#### Mercredi 25 janvier

Carottes râpées  
Coq au vin  
Riz  
Crème au chocolat

#### Jeudi 26 janvier

Potage aux pois cassés  
Jambon de dinde  
Rosties aux légumes  
Crotin de chavignol et bleu d'Auvergne  
Clémentine

#### Vendredi 27 janvier

Betteraves  
Brochette de dinde / ketchup  
Purée  
Yaourt nature sucré  
Pomme

## Cuisine centrale du SJVOM de Frontignan

### Menu du 3 au 27 janvier 2012

*Bonne et heureuse année*



**REGIME POLY ALLERGENIQUE**

*Tel : 04.67.43.47.69*

\*Repas sans porc

## Semaine du 2 au 6 janvier

### Lundi 2 janvier



### Mardi 3 janvier

Salade mélangée  
Poulet  
Coquillettes + emmental râpé  
Compote / bichocos

### Mercredi 4 janvier

Radis / beurre  
Moussaka  
(bœuf BIO, pâtes, aubergines)  
Fromage blanc

### Jeudi 5 janvier

Soupe de courge  
Pintade  
Haricots verts sautés  
Bleu de Gex et brique de Maubert  
Clémentine

### Vendredi 6 janvier

Carottes râpées  
Saucisse  
Purée  
Yaourt nature sucré

## Semaine du 9 au 13 janvier

### Lundi 9 janvier

Soupe de légumes  
Paupiette de veau  
Chou fleur nature  
Cantal et brillat savarin  
Pomme

### Mardi 10 janvier

Pamplemousse  
Sauté de porc\* aux olives  
Riz créole  
Fromage frais à la vanille

*\*Brochette de dinde / ketchup*

### Mercredi 11 janvier

Taboulé  
Poulet  
Fondue de poireaux  
Yaourt nature

### Jeudi 12 janvier

**Menu BIO**  
Mesclun de salades  
Jambon BIO  
Boulghour  
Flan

### Vendredi 13 janvier

Salade de pâtes  
Rôti de dindonneau  
Petits pois\*  
Cabécou et montagnou / pomme

**Pain aux céréales**

*\* Petits pois sans lardons*

**\*Repas sans porc**

## Les herbes de Provence



Ces plantes aromatiques fraîches ou séchées sont originaires des régions méditerranéennes et historiquement de Provence.

### *Le romarin :*

Il pousse à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen.

On le mange avec les volailles, les viandes et le fromage.

### *Le basilic :*

Il est aussi appelé herbe royale ou pistou dans le sud de la France.

Les feuilles de basilic s'utilisent de préférence crues car leur arôme s'atténue à la cuisson.

Le basilic accompagne harmonieusement, les crudités, le poisson et les pâtes.

Pour lui conserver sa saveur vive et fraîche il ne faut pas le mixer mais le broyer au mortier avec un pilon.

### *Le thym :*

Il en existe plus de 300 espèces, la plus utilisée est la farigoule en Provence

C'est un ingrédient indispensable au "bouquet garni" (persil, laurier et thym).