

Semaine du 16 au 20 janvier

Les herbes de Provence

Lundi 16 janvier

Tarte aux poireaux
Tranche de dinde panée
Ratatouille au romarin
Camembert et morbier
Orange

Mardi 17 janvier

Pois chiches
Cubes de saumon au basilic
Brocolis et papillons
Cabrisac et gryère

Mercredi 18 janvier

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

Jeudi 19 janvier

Menu alternatif

Concombre à la menthe
Couscous aux légumes
Abricotine

Vendredi 20 janvier

Endives en salade
Rôti de porc* au thym
Lentilles*
Petits suisses aromatisés

* poulet au thym, lentilles sans lardons

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 / boudoirs

Mercredi 25 janvier

Carottes râpées
Coq au vin
Riz
Crème au chocolat

Jeudi 26 janvier

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

* jambon de dinde

Vendredi 27 janvier

Betteraves / œuf dur
Brandade de
morue
Yaourt nature sucré
Kiwi

*Repas sans porc

Cuisine centrale du SJVOM de Frontignan

Menu du 3 au 27 janvier 2012

Bonne et heureuse année



Les menus ont été validés à la
commission du 8 décembre 2011

Tel : 04.67.43.47.69

Semaine du 2 au 6 janvier

Lundi 2 janvier



Mardi 3 janvier

Salade mélangée
Filet de poisson meunière
Tagliatelles + emmental râpé
Royaume

Mercredi 4 janvier

Radis / beurre
Moussaka
(bœuf BIO, pâtes, aubergines)
Crème anglaise / petit LU

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

* omelette

Semaine du 9 au 13 janvier

Lundi 9 janvier

Soupe de légumes
Tielle
Chou fleur polonaise
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
Velouté fruit

Jeudi 12 janvier

Menu BIO
Mesclun de salades
Filet de truite aux amandes
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).