

Semaine du 16 au 20 janvier

Les herbes de Provence

Lundi 16 janvier

Pizza au chèvre
Tranche de dinde panée
Ratatouille au romarin

Orange

Mardi 17 janvier

Pois chiches
Cubes de saumon au basilic sans crème
Brocolis et papillons
Cabrisac
Banane

Mercredi 18 janvier

Epinards et chou chinois vinaigrette
Macaronade au
bœuf Bio

Poire

Jeudi 19 janvier

Menu alternatif

Concombre vinaigrette
Couscous aux légumes
Compote / spéculos

Vendredi 20 janvier

Endives en salade
Rôti de porc au thym
Lentilles
Clémentine

Semaine du 23 au 27 janvier

Lundi 23 janvier

Pizza au chèvre
Poulet chasseur
Champignons / haricots beurre
Brebiau
Ananas

Pain au maïs

Mardi 24 janvier

Mâche / croûtons
Spaghettis bolonaise
(bœuf BIO)
Compote de pomme / boudoirs

Mercredi 25 janvier

Carottes râpées
Coq au vin
Riz
Banane

Jeudi 26 janvier

Potage aux pois cassés sans crème
Jambon
Pomme vapeur / mayonnaise
Crotin de chavignol
Clémentine

Vendredi 27 janvier

Betteraves / œuf dur
Brochette de dinde / ketchup
Purée sans lait

Kiwi

Cuisine centrale du SJVOM de Frontignan

Menu du 3 au 27 janvier 2012

Bonne et heureuse année



**REGIME SANS LAIT ET PRODUITS
LAI TIERS DE VACHE**

Tel : 04.67.43.47.69

***Repas sans porc**

Semaine du 2 au 6 janvier

Lundi 2 janvier



Mardi 3 janvier

Salade mélangée
Filet de poisson nature / mayonnaise
Tagliatelles
Compote / boudoirs

Mercredi 4 janvier

Radis
Moussaka sans lait
(bœuf BIO, pâtes, aubergines)
Comptoe / palmitos

Jeudi 5 janvier

Soupe de courge sans crème
Pintade
Haricots verts sautés sans beurre

Clémentine

Vendredi 6 janvier

Carottes râpées
Saucisse
Purée sans lait
Banane

Semaine du 9 au 13 janvier

Lundi 9 janvier

Soupe de légumes sans crème
Tielle
Chou fleur polonaise sans beurre

Pomme

Mardi 10 janvier

Pamplemousse
Sauté de porc aux olives
Riz créole
Banane

Mercredi 11 janvier

Taboulé
Poulet
Fondue de poireaux
Poire

Jeudi 12 janvier

Menu BIO
Mesclun de salades
Filet de truite aux amandes sans beurre
Boulghour
Compote

Vendredi 13 janvier

Salade de pâtes
Rôti de dindonneau nature
Petits pois sans beurre
Cabécou / pomme
Pain aux céréales

*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).