



Menu conseil selon plan  
alimentaire

Fruits et Légumes  
Poissons, Viandes, Œufs  
Féculents  
Produits laitiers  
Produits sucrés



Semaine du 9 au 13 Janvier

LUNDI

Croisillon au  
fromage

**Omelette aux  
champignons**

**Haricots verts  
persillés**



Tomme

**Pommes du  
Tiocan**



MARDI

Betteraves  
rouges

**Sauté de veau  
marengo**



Purée de pomme  
de terre fraîche

Camembert

**Compote  
de fruits**



MERCREDI

Crudités

**Endives au  
jambon**



Pommes vapeur

Bleu de  
Gex



**Choux  
pâtissier**

JEUDI

Salade verte



**« Les bronzés de JDA »  
Font leur croziflette**

Yaourt aux  
fruits



VENDREDI

Salades  
mixtes



**Filet lieu noir  
beurre citron**

**Riz aux petits  
légumes**

Comté



**Fruits de  
saison**