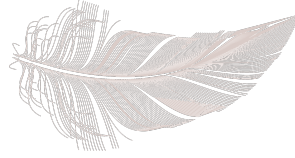


## MENU DE JANVIER



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<p>Filet de dinde, purée de pois cassés et courges rôties</p> <p>papillote de fruits (poire, banane, figue moelleuse, cannelle, cardamome) au four</p>	<p>Linguini aux poireaux et crevettes</p> <p>banane</p>	<p>Omelette aux champignons, riz, salade verte</p> <p>compote pomme-cannelle</p>	<p>Saumon, chou blanc fermenté, riz</p> <p>2 clémentines</p>	<p><u>repas végétarien</u></p> <p>Quinoa bowl pois chiche, chou rouge, avocat, orange sanguine, pousse d'épinard accompagné d'un houmous light (<a href="http://www.adelaide-nutritioniste.fr">www.adelaide-nutritioniste.fr</a>)</p> <p>fromage blanc, coulis de fruits rouges</p>	<p>Bavette à la moutarde, semoule et carottes Vichy</p> <p>salade de fruits</p>	<p>Filet mignon de porc aux tomates et aux olives noires, pomme de terre, haricots verts</p> <p>pomme</p>
<p>Epinards à la crème allégée, dos de cabillaud au citron</p>	<p>Salade d'endives aux radis, noix et allumettes de bacon, sauce au fromage blanc</p>	<p>Noix de pétoncle et fondue de poireaux</p>	<p>Salsifis à la poêle et escalopes de dinde à la moutarde</p>	<p>Steak haché et dés de potimarron cuits au four</p>	<p>Oeufs au plat, et ratatouille</p>	<p>Soupe <u>Covent Garden</u> aux champignons sauvages et jambon blanc</p>