



FR
38 559 002
CE

Menus conformes aux normes du GEMRCN

www.cecillon-traiteur.fr

Les fruits sont notés à titre indicatif et peuvent être modifiés selon arrivage et/ou maturation

	Semaine 1 du 4 au 8 janvier	Semaine 2 du 11 au 15 janvier	Semaine 3 du 18 au 22 janvier	Semaine 4 du 25 au 29 janvier	Semaine 5 du 1er au 5 février
Lundi	4 Salade de ébly Cordon bleu (SV/VG Nugget's de blé) Haricots verts persillés Fromage de brebis Pomme Pain farine bio	11 Repas avec 1 composante bio Betteraves vinaigrette Rôti de porc à l'ail (SV/SP/VG Poêlée de pois chiches à l'ail) Polente Tomme Bio Poire Pain farine bio	18 Pizza au fromage Sauté de bœuf Stroganov (SV/VG Steak boulgour millet) Poêlée de légumes Petit suisse Banane Pain farine bio	25 Surimi (VG Œuf dur mayonnaise) Sauté de dinde au romarin (SV/VG Pané fromager) Gratin de macaronis aux blettes Camembert Orange Pain farine bio	1 Repas VG Chou fleur vinaigrette Chili sin carne Riz Faisselle Mandarine Pain farine bio
Mardi	5 Repas VG Remoulade de chou & carotte Boulette de soja sauce tomate Spaghettis Fromage râpé Ananas au sirop Pain farine bio	12 Céleri rémoulade Pot au feu de bœuf (SV/VG Steak haché végétal) Légumes de pot au feu & pomme de terre Fromage blanc Chou à la crème chocolat Pain farine bio	19 Repas VG Salade de pomme de terre ciboulette Omelette aux herbes Gratin de salsifis Fromage à la coupe local Kiwi local Pain farine bio	26 Salade verte Boulette de bœuf sauce tomate (SV/VG boulette de soja sauce tomate) Quenelles Fromage blanc Gâteau au yaourt Pain farine bio	2 Menu Chandeleur Salade d'endives aux noix Crêpe jambon fromage (SP/SV/VG Crêpe au fromage) Gratin de courge aux ravioles Kiri Crêpe au chocolat Pain farine bio
Jeudi	7 Menu Epiphanie Salade d'endives à l'emmental Sauté de bœuf aux carottes (SV/VG Poêlée de lentilles aux carottes) Mélange boulgour quinoa Yaourt Galette des rois Pain farine bio	14 Salade de pâtes Dés de saumon sauce aneth (VG Omelette sauce aneth) Purée de brocolis Tartare nature Clémentine Pain farine bio	21 Menu italien Salade verte et mozzarella Escalope milanaise (SV/VG Falafels) Riz aux champignons Brebis crème Panna cotta aux fruits rouges Pain farine bio	28 Repas VG Taboulé à l'avocat Purée de pois chiches carotte et cumin gratinée Tomme de Savoie Pomme Pain farine bio	4 Repas avec 1 composante bio Salade coleslaw Hachis parmentier (SV/VG Parmentier aux lentilles) Petit suisse Kiwi bio Pain farine bio
Vendredi	8 Terrine de légumes Filet de colin aux 2 moutardes (VG Omelette aux 2) Gratin dauphinois Fromage à la coupe local Kiwi Pain farine bio	15 Repas VG Salade verte aux graines Haricots blanc à la paysanne Semoule Fromage à la coupe local Compote de pomme Pain farine bio	22 Carottes râpées à l'orange Filet de merlu sauce échalote (VG Lentilles aux échalotes) Gnocchis sauce tomate Rondelé Charlotte aux fruits Pain farine bio	29 Salade de ébly Filet de cabillaud vapeur & citron (VG Purée de pois cassés) Epinards béchamel St Morêt Banane Pain farine bio	5 Salade verte et betteraves Médailillon de colin sauce armoricaine (VG Boulette de flageolets) Farfalles Fromage à la coupe Ananas au sirop Pain farine bio
Légende des couleurs		Repas à thème	Repas avec 1 composant bio/ VG	Les viandes	
SP: sans porc	VG: sans viande et sans poisson	"Saveurs du monde"	1 à 2 fois/ mois 1 composant bio dans repas en plus du pain	Toutes nos viandes bovines, porcines & volailles sont nées, élevées, & abattues en France	Tous nos plats, la charcuterie et le pain sont "fabrication maison". La maison se réserve le droit de modifier la composition de ses menus selon les difficultés d'approvisionnement ou variation d'effectifs (événements, grèves...)
SV: sans viande	Viande, poisson, entrées protidiques, protéines végétales	"Saveurs terroirs"	1 fois/semaine un repas VG	Plats fabrication maison	
Crudités et fruits crus	Fromages Laitage et desserts lactés	Autres repas thèmes ou fêtes	IGP indication géographique protégée	Produit d'Isère/Drôme	
Légumes et cuitidités	Féculent / céréales/ lég.secs/ Autres	"repas de fêtes"	AOP appellation d'origine protégée	Label rouge	Ecolabel pêche durable (écocertifié)

Les Repas Végétariens

POURQUOI ?

Consommer « durable » en diminuant les gaz à effet de serre due à la production agricole animale.

COMMENT ?

La loi EGALIM teste un menu végétarien par semaine dans les cantines à partir de novembre 2019 pour 2 ans.

C'EST QUOI ?

Remplacer les plats de viandes et poissons par des protéines végétales (légumineuses, céréales complètes) ou d'autres protéines animales (œufs et produits laitiers)

EST-CE QUE CA APORTE TOUT CE QU'IL FAUT ?

OUI !