



CCAS Plancoët – 13 rue Francis Cade
BP 33 - 22130 PLANCOËT 02.96.84.39.50

Menus du 06 janvier 2020 au 14 février 2020

Ces menus sont donnés à titre indicatif et peuvent être soumis à un changement en fonction des livraisons ou du nombre de convives.

LEGENDE

J : FECULENTS
V : LEGUMES-FRUITES
R : POISSONS-VIANDES-ŒUFS
B : PRODUITS LAITIERS

Les aliments en italique sont des produits bios
Viande de bœuf origine : viande de bœuf française
Viande de porc origine : française bleu blanc cœur (Pays de Dinan)

| | Lundi | Mardi – Menu végétarien | Jeudi | Vendredi |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| Du 06 janvier au 10 janvier | RJV: Piemontaise R : Echine de porc V : Haricots verts V: Fruit | V : Betteraves J : <i>Spaghettis</i> Bolognaise végétale B : Yaourt sucré | JR : Œuf mayonnaise R : Boulettes d'agneau Façon tajine J : <i>Semoule</i> B : Fromage V : Fruit | VR : Endives au jambon R : Croustillant de poisson V : Salade VJ : Compote biscuit |
| Variante entrée et desserts | JR : Riz au thon V : Compote | V : Pomelos B : Fromage blanc | RV : Surimi salade V : Compote | V : Kiwi V : Fruit |
| Du 13 janvier au 17 janvier | V : Concombre R : Steak haché J : <i>Coquillettes</i> V : Fruit | V : Potage R : Galette de boulgour V : Haricots verts JV : Tarte aux pommes | RV : Saucisson à l'ail salade R : Poulet rôti VJ : Pommes au four salsifis B : Fromage V : Fruit | V : Potage R : Poisson du jour J : <i>Blé</i> à la crème B : Petits suisses |
| Variante entrée et desserts | V : Carottes râpées aux raisins V : Compote | V : Salade au maïs JV : Tarte au citron | VR : Jambon salade V : Compote | V : Macédoine B : Flamby |
| Du 20 janvier au 24 janvier | RJV : Piémontaise R : Paupiette de veau V : Petits pois carottes B : Crème vanille | JB : Toast au chèvre R : Haché de soja J : <i>Riz</i> à la tomate V : Banane chocolat | R : Maquereau à la tomate JRB : Tartiflette V : Salade J : Crêpe au chocolat | VJ : Tarte aux légumes R : Poisson du jour JV : <i>Pâtes</i> petits pois V : Fruit |
| Variante entrée et desserts | JR : Perles marines B : Yaourt sucré | J : Taboulé V : Fruit | RV : Jambon salade J : Mini beignet | JV : Toast aux radis V : Compote |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---|
| Du 27 janvier au 31 janvier | V : Betteraves maïs R : Tajine de poulet J : <i>Semoule</i> B : Petits suisses sucrés | V : Salade de lentilles RV : Lasagne de légumes V : Salade V : Salade de fruits | JR : Riz au thon R : Rôti de porc échine V : Carottes au beurre B : Ile flottante | JB : Friand au fromage R : Poisson du jour JV : Purée de courgette B : Velouté |
| Variante entrée et desserts | V : Concombre ciboulette B : Fromage blanc | V : Salade de haricots rouges V : Fruit | JR : Pommes de terre surimi B : Crème au citron | RB : Quiche B : Petits suisses |
| Du 03 février au 07 février | RV : Jambon macédoine R : Steak haché de bœuf JV : Purée crécy B : Petits suisses | V : Potage JV : Pizza du jardin V : Salade BV : Mousse de fruits | RV : Œuf au sardine salade R : Bull burger agneau J : <i>Pâtes</i> J : Brownies | V : Concombre R : Poisson du jour J : Gratin de pommes de terre B : Fromage V : Fruit |
| Variante entrée et desserts | RV : Saucisson salade B : Fromage blanc | V : Macédoine B : Crème vanille | VR : Salade lardons JV : Tarte aux pommes | V : Kiwi V : Compote |
| Du 10 février au 14 février | JB : Feuilleté fromage R : Poulet basquaise JV : <i>Blé</i> ratatouille V : Fruit | V : Concombre ciboulette RV : Ravioli de légumes V : Sauce tomate V : Salade BV : Panna cotta framboise | JR : Endives aux lardons J : <i>Spaghettis</i> RV : Bolognaise V : Fruit | V : Potage R : Poisson du jour J : <i>Riz</i> B : Yaourt |
| Variante entrée et desserts | RVJ : Quiche salade V : Salade de fruits | V : Carottes râpées RB : Ile flottante | RV : Saucisson salade V : Compote | V : Haricots verts en salade B : Petits suisses |