| | janv-23 | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| _ | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Du 4 au 6/01/2023 | | | Potage: poireaux | Potage: brocolis | Potage: légumes méditéranéens |
| | BONNE | ANNEE | Repas: pommes de terre, carottes, thym et saumon | Repas: purée de navet/patates douces et œuf | Repas: purée de courgettes et patates douces, cabillaud |
| | | | Goûter: baguette blanche beurée, confiture, raisins secs et fruits | Goûter: Rice Krispies, lait et fruits | Goûter: galette des rois et fruits |
| Semaine du 9 au 13/1 | Potage: champignons | Potage: tomates | Potage: fenouil | Potage: navet | Potage: cerfeuil |
| | Repas: lasagne végétarienne | Repas: gratin de chou- fleur/pomme de terre et pain de viande (porc/veau) | Repas: purée, céleri rave et filet de plie | Repas: semoule et ragoût de bœuf en sauce (carotte/tomate/céleri) | Repas: riz et waterzooi de poisson (petits pois/haricots/carottes) |
| | Goûter: riz au lait et fruits | Goûter: pain blanc, fromage de chèvre, batonnets de concombre et tomates cerise | Goûter: pain demi-gris beurré, compote de pommes et raisins | Goûter: biscottes, beurre, sirop de Liège et fruits | Goûter: toast pain demi-gris beurré/banane écrasées, myrtilles et verre de lait |
| Semaine du 16 au 20/1 | Potage: minestrone | Potage: poivrons | Potage: courgettes | Potage: brocolis | Potage: carottes |
| | Repas: pâtes, épinard, ricotta et parmesan | Repas: pomme de terre, carottes, navet, dés de poulet à l'estragon | Repas: purée, cresson et maquereaux | Repas: riz, carottes et agneau | Repas: pommes de terre, haricots beurre et colin |
| | Goûter: pain pita beurré, jus d'oranges et fruits | Goûter: sandwich beurré, fruits et verre de lait | Goûter: pain demi-gris beurré, fromage pâte molle et fruits | Goûter: baguette, pâte d'amande, compote pomme-poire et abricots secs | Goûter: flocons d'avoine, yaourt entier et fruits |
| Semaine du 23 au 27/1 | Potage: pois cassés | Potage: butternut et persil | Potage: carottes et poireaux | Potage: cresson | Potage: épinard |
| | Repas: farfalles (pâtes) et wok de légumes | Repas: gratin de pomme de terre-potiron et hamburger de bœuf | Repas: blé, julienne de légumes et thon | Repas: quinoa, curry de légumes (carottes/céleri-rave/lait de coco) et rôti de porc | Repas: sardines, carottes et semoule |
| | Goûter: ciabatta, beurre, Kiri et fruits | Goûter: baguette blanche beurrée, sirop de Liège et fruits | Goûter: pain demi-gris beurré, batonnet de fromage et fruits | Goûter: pain turc beurré, pommes/mangues crues mixées et banane | Goûter: pain blanc beurré, fruits et verre de lait |
| Le 30 et 31/1 | Potage: julienne de | Potage: courgettes | | | |
| | légumes | rotage: courgettes | | | |
| | Repas: pâtes (farfalles), | Repas: purée de | | | |
| | carottes, poireaux, chou | betteraves | | | |
| | vert et mascarpone | rouges/carottes et dinde | | | |
| | Goûter: pancakes et fruits | Goûter: pain demi-gris beurré, compote pommes canelle et poires | | | |
| En fonction du nombre d'enfants, il peut y avoir quelques modifications apportées aux menus. | | | | | |

Particularités:

- Le poisson est au menu 2x/semaine (mercredi et vendredi).
- Le lundi, le repas est végétarien.
- Le lait est présent dans les fromages, yaourt, la sauce blanche, et lors des céréales au goûter.