

API Restauration vous souhaite une bonne année 2015.

Lundi 5 Janvier	Mardi 6 Janvier	Mercredi 7 Janvier	Jeudi 8 Janvier	Vendredi 9 Janvier
SALADE VERTE	JULIENNE DE BETTERAVES CRUES		POTAGE DE LEGUMES	POMELOS + sucre
CAPELLIN TOMATE BASILIC (plat complet)	FILET DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES		SAUTE DE VEAU MARENGO	ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS
FROMAGE BLANC NATURE	RIZ		PETITS FOIS AUX OIGNONS	HARICOTS VERTS
COMPOTE DE FRUITS	SAINT MORET		SAINTPALLIN	EMMENTAL
	COURONNE DES ROIS		CREME AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

Lundi 14 Janvier	Mardi 15 Janvier	Mercredi 16 Janvier	Jeudi 17 Janvier	Vendredi 18 Janvier
SALADE DE CHOU FLEUR	PATE FORESTIER		CHOU ROUGE VINAIGRETTE	
SAUTE DE DINDE AU CURRY SEMOULE	TARTIFLETTE		FILET DE HOKI DUGLERE	
CAMEMBERT	SALADE VERTE		ENDIVES BECHAMEL	
FRUIT DE SAISON	TOMME DES PYRENEES		YAOURT NATURE	
	FROMAGE BLANC AU COULLIS DE MYRTILLES		FRUIT DE SAISON	



RECETTE pour 4 personnes : « Poisson pané maison en 4 étapes ».

Avant de commencer, lave-toi les mains.

1. Prends 4 filets de poisson blanc (lieu, cabillaud...) et roule-les dans la farine.
 2. Bats 2 oeufs « en omelette » dans une assiette creuse et plonge les filets de poisson farinés dedans.
 3. Roule de nouveau les filets de poisson dans une assiette de chapelure.
 4. Demande à un adulte de mettre à chauffer une poêle avec un filet d'huile et de cuire les filets panés 5 minutes de chaque côté.
- Bon appétit !

« LE SAVIEZ-VOUS ? »

On peut classer les viandes selon leur couleur ! Il existe **les viandes rouges** (bœuf, agneau, mouton, cheval), **les viandes blanches** (porc, toutes les volailles, veau, lapin) et **les viandes noires** (tous les gibiers).

Lundi 21 Janvier	Mardi 22 Janvier	Mercredi 23 Janvier	Jeudi 24 Janvier	Vendredi 25 Janvier
SALADE DE RIZ	CHOU BLANC SAUCE COCKTAIL		POTAGE DE LEGUMES	CELERI BULGARE
ESCALOPE DE PORC AU MIEL	NAVARIN D'AGNEAU		HAUTS DE CUISSE DE POULET TEX MEX	TIELLE DASSE
PUREE DE CAROTTES	BLE		POTATOES	CHOU FLEUR PERSILLE
KIRI	EDAM		PETITS SUISSES AROMATISES	PYRENEES
FRUIT DE SAISON	CREME PRALINE		SALADE DE FRUITS FRAIS	FRUIT DE SAISON

Lundi 28 Janvier	Mardi 29 Janvier	Mercredi 30 Janvier	Jeudi 31 Janvier	Vendredi 1 Janvier
MACEDOINE MAYONNAISE	POMELOS + sucre		PIZZA (sans porc)	SALADE VERTE AUX DES DE FROMAGE
SAUTE DE BŒUF A L'INDIENNE	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU JUS		ROTI DE PORC AU JUS	FILET DE HOKI SAUCE CURRY
PATES BIO	GRATIN D'ENDIVES		BLETTES PROVENCALES	RIZ
BRIE	GOUDA BIO		TARTARE	YAOURT SUCRE
FRUIT DE SAISON	PATISSERIE		FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE BIO

Lundi 2 Janvier	Mardi 3 Janvier	Mercredi 4 Janvier	Jeudi 5 Janvier	Vendredi 6 Janvier
SOUPE A L'OIGNON	JULIENNE DE BETTERAVES CRUES		RADIS + beurre	FEUILLETE HOTDOG
SAUTE DE PORC AU CARAMEL	BLANQUETTE DE VEAU		BRANDADE DE POISSON (plat complet)	HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS
PUREE DE CAROTTES AU CUMIN	SEMOULE		PETITS SUISSES SUCRES	HARICOTS BEURRE
FROMAGE BLANC AROMATISE	SAINTPALLIN		FLAN VANILLE	COULOMMIERS
CREPE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON			SALADE DE FRUITS FRAIS