

repas semaine N°1 - Validés par une diététicienne

lundi 2 janvier 2023



mardi 3 janvier 2023

Pizza au fromage



Bœuf provençal

Brocolis

Salade de fruits

Ecoles 4 éléments

Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier



adapei 07

ESAT DU HAUT VIVARAIS

jeudi 5 janvier 2023

Emincé de volaille

Butternut



Yaourt fermier

Galette des rois

vendredi 6 janvier 2023

Salade d'avocat macédoine

Couscous végétarien

0

Cantal

Liégeois

produits locaux 



produits français

produits ardéchois 



produits régionaux



produits bio

repas semaine N°02 - Validés par une diététicienne

lundi 9 janvier 2023

Escalope de poulet à la moutarde

Purée de courge

tomme blanche

Compote sans sucre



mardi 10 janvier 2023



Rapé de carottes à l'orange

Filet de poisson façon meunière

Chou fleur gratiné

Tarte au pomme

Ecoles 4 éléments



Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier

jeudi 12 janvier 2023



salade verte / mimolette



Dahl de lentilles / riz au lait de coco

0

Petit suisse aux fruits

Orange

vendredi 13 janvier 2023



Bœuf bourguignon

Pâtes



Yaourt fermier aromatisé

Salade de fruits

produits locaux 



produits français

produits ardéchois 



produits régionaux



produits bio

repas semaine N°03 - Validés par une diététicienne

lundi 16 janvier 2023

Dos de lieu sauce crustacés

Riz

Yaourt aux fruits

Orange



mardi 17 janvier 2023

Salade de pâtes

Omelette au fromage

Epinards

Salade de fruits

Ecoles 4 éléments

Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier



adapei 07

ESAT DU HAUT VIVARAIS

jeudi 19 janvier 2023

Choucroute

Pommes de terre

Saint nectaire

Clémentine

vendredi 20 janvier 2023

Pizza

Sauté de veau à la provencale

Carottes

Salade de fruits

produits locaux



produits français

produits ardéchois



produits régionaux



produits bio

repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

lundi 23 janvier 2023

salade verte

Falafel

Semoule

Compote



mardi 24 janvier 2023

Carottes rapées

Poison pané

Gratin de chou fleur

Quatre-quart

Ecoles 4 éléments

Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier



Nos régions : les Antilles

jeudi 26 janvier 2023

Acras de morue

Rougail de saucisses

Riz créole

Flan coco

Ananas

vendredi 27 janvier 2023

Bœuf stroganoff

Haricot blanc à la tomate

Petit suisse aromatisé

Donuts

produits locaux 



produits français

produits ardéchois 



produits régionaux



produits bio

repas semaine N°05 -

lundi 30 janvier 2023

Pâtes bolognaise

0

Tomme blanche

Crème caramel



mardi 31 janvier 2023

Salade jurassienne

Filet de Lieu

Gratin de poireaux

Tarte aux pommes

Ecoles 4 éléments

Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier



jeudi 2 février 2023

Salade verte et crêpe au fromage

Filet de hoki

Purée de brocoli

Crêpe au chocolat

vendredi 3 février 2023

Salade de lentille

Quenelle sauce aurore

Carottes braisée

Clémentine

produits locaux 

 produits français

produits ardéchois 

 produits régionaux

 produits bio