



# Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

[restaurant@ploneour-lanvern.fr](mailto:restaurant@ploneour-lanvern.fr)

02 98 82 66 00

## Menus de janvier 2019

Lundi 7 janvier	Mardi 8 janvier	Mercredi 9 janvier	Jeudi 10 janvier	Vendredi 11 janvier
Betteraves rouges vinaigrette	Pamplemousse	Feuilleté de chèvre Salade verte	Salade océane (pâtes, surimi, tomates confites, mayonnaise)	Salade aux 3 fromages
Sauté de porc sauce charcutière Semoule de couscous bio	Mijoté de poulet au lait de coco Riz bio indonésien	Rôti de veau Poêlée de légumes	Sauté de bœuf sauce tomate Haricots verts	Quenelle de brochet gratinée Pommes vapeur
Fromage, fruit	Fromage Poires au sirop	Fruit	Fromage, fruit	Compote

Lundi 14 janvier	Mardi 15 janvier	Mercredi 16 janvier	Jeudi 17 janvier	Vendredi 18 janvier
Potage	Carottes râpées bio	Salade de crudités	Salade estivale (salade, chèvre, pignons de pins et abricots secs)	Maquereaux à la moutarde
Pâtes bolognaise fromage râpé	Curry de veau Quinoa bio	Gratin de légumes	Rôti de porc Frites	Poisson pané Haricots beurre
Fruit	Fromage Fruits au sirop	Moelleux au chocolat	Ananas au sirop	Fromage, fruit

Lundi 21 janvier	Mardi 22 janvier	Mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	Vendredi 25 janvier
Salade, croûtons, cantal	Concombres vinaigrette	Taboulé	Salade de chou blanc (chou, graines de couge, raisins secs, pommes)	Charcuterie
Blanquette de volaille Riz bio	Cassoulet maison	Pissaladière Salade verte	Sauté de bœuf Purée de potiron aux pommes de terre	Poisson de nos côtes Brunoise de légumes Boulgour bio
Compote	Crème chocolat	Fromage, fruit	Yaourt bio	Fromage, fruit

Lundi 28 janvier	Mardi 29 janvier	Mercredi 30 janvier	Jeudi 31 janvier	Vendredi 1 février
Potage	Salade far west (salade, poulet, amandes effilées, emmental dés)	Salade composée (pâtes, maïs, thon, tomates confites)	Salade de crevettes aux agrumes	Sardine à l'huile
Couscous merguez	Curry de porc Haricots verts	Pizza 4 fromages Salade verte	Colombo d'agneau Flageolets, carottes	Paëlla
Fromage, fruit	Pâtisserie	Salade de fruits	Fromage blanc sucré	Fromage, fruit

Légende:

	Crudité
	Element protidique
	Féculent
	Produit laitier
	Légumes & fruits cuits



Bleu-Blanc-Cœur un réseau de producteurs engagés :  
une filière reconnue par le ministère de l'agriculture



Viande Bovine d'origine et qualité française