

# Menus de Février

ESAT  
le Tertre

**Lundi 29 janvier**

Mousse de tomate basilic  
Emincé de bœuf à la bourguignonne  
*Dos de lieu et sa crème de bisque de homard*  
Pâtes aux légumes  
Yaourt nature  
Tarte citron

**Mardi 30 janvier**

Tartare de tomate basilic  
Steack haché sauce moutarde  
*Steack de soja à l'échalotte*  
Petit pois ail et fines herbes  
Bonbel  
Compote pomme fraise

**Mercredi 31 janvier**

Salade de haricots verts  
Cuisse de poulet au jus  
*Accras de morue*  
Carottes vichy  
saint nectaire individuel  
Donuts

**Jeudi 01 février**

Céleri vinaigrette  
Raviolis tofu basilic bio  
Munster  
Clémentines

**Vendredi 02 février**

Carottes rapées à l'estragon  
Pané de caillaud à la Texane  
*Quenelles natures aux herbes*  
Chou choucroute  
Petit suisse aux fruits  
crêpe moelleuse sucrée de la chandeleur

**Lundi 05 février**

Salade iceberg  
Rôti de bœuf aux olives  
*Dos lieu au citron*  
Jardinière de légumes  
Tartare aux poivre  
Tarte tropézienne

**Mardi 06 février**

Salade piémontaise  
*Salade piémontaise au thon*  
Paupiette de lapin à la moutarde  
*Pané de blé emmental épinard*  
Haricots en duo  
Camembert portion  
Banane

**Mercredi 07 février**

Salade coleslaw  
Nuggets de filet de poulet  
*Boudin de légumes veggie*  
Purée  
Cantal individuel  
Fruit de saison

**Jeudi 08 février**

Céleri rémoulade  
Palette de porc au jus  
*Crêpes aux champignons*  
Cube de polenta et duxelle de champignon  
Rondelé au sel de Guérande  
Crème brûlée maison

**Vendredi 09 février**

Concombre bulgare  
Tortilla oignon et pomme de terre  
Chou fleur gratiné  
Samos  
Gâteau brioche d'anniversaire

**Lundi 12 février**

Pâté en croûte Richelieu  
Salade de tomates  
Poulet basquaise  
*Filet de poisson pané*  
Légumes du soleil  
Bleu individuel  
Coupelle de fruit arlequin

**Mardi 13 février**

Carottes rapées à la ciboulette  
Tomate Végétarienne  
Riz  
Comté individuel  
Carré de chocolat

**Mercredi 14 février**

Rillettes du Mans  
Terrine aux trois légumes  
Steack haché au jus  
*Steack de soja à l'échalotte*  
Frites  
p'tit Louis

**Jeudi 15 février**

Accras de morue  
Salade verte  
Cuisse de canard confit  
*Galette mexicaine*  
Brocolis vapeur  
Rondelé au sel de Guérande  
Entremet Vanille

**Vendredi 16 février**

Salade soja, pomme et gruyère  
Tranche de poisson au beurre blanc  
*Bouchée de blé emmental-épinards*  
Beignet de légumes  
Petit moulé nature  
Petit Suisse aux fruits

**Mardi 20 février**

Taboulé oriental  
Normandin de veau au jus  
*Dos de colin*  
Purée  
Emmental individuel  
Pomme

**Mercredi 21 février**

Salade niçoise  
*Salade de riz*  
Lasagnes aux légumes pesto  
Camembert à la coupe  
Poires au sirop

**Jeudi 22 février**

Salade verte du jardin  
Bœuf mironton  
*Pané fromage*  
Haricots blancs à la tomate  
Kiri  
Chausson aux pommes

**Lundi 19 février**

Carottes jaunes  
Boulettes d'agneau au curry  
*Escalope panée végétale*  
Poêlée du jour  
Saint Paulin individuel  
Donuts chocolat

**Vendredi 23 février**

Concombre à la ciboulette  
Coquille bretonne  
*Boulettes d'agneau et son jus printannier*  
Haricots beurre  
Yaourt nature  
Gâteau doomino chocolat ST MICHEL

Nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, fruits à coques, céleris, moutarde, graines de sésames, mollusques, lupins, anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10mg/kg ou 10mg/l.

Menus conformes à la réglementation nationale ou recommandations du GEMRCN, validés par la diététicienne et susceptibles de changements en fonction des approvisionnements.

Le pain accompagnant chaque repas est fabriqué à partir de produits issus de l'agriculture biologique (hors mercredi).



produit régional



volaille française



viande bovine française



viande de porc française



pêche durable

