

### Lundi 22 Janvier

Velouté de carottes  
vache qui rit® et curry

Tortilla de pommes  
de terre



### Mardi 23 Janvier

Salade de haricots plats

Manchon de canard  
confit

Cassoulet façon  
Ariégeoise

Yaourt fermier

### Mercredi 24 Janvier

Salade verte, avocat

Sauté de porc au caramel  
Nouilles chinoises

Rochers coco pour Caro

Goûter : pain / confiture

### Jeudi 25 Janvier

Salade de coquillettes

Filet meunière citronné

Poêlée de brocolis  
aux champignons

Salade de fruits

### Vendredi 26 Janvier

Trio de salades

Rougail saucisse

Riz blanc

Fromage

Eclair au chocolat

### Lundi 29 Janvier

Salade de pois chiches

Sauté de poulet  
à la tomate

Choux fleur braisé

Yaourt au sucre

### Mardi 30 Janvier

Menu de CADIRAC

Nems

Lasagnes bolognaises  
(Le lait pour la béchamel est 09)

Glace

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES  
RECETTE POUR 4 PERS :

INGRÉDIENTS :

On mélange tout !

1 Mettre la farine dans un saladier avec le sel, le sucre et les oeufs.

2 Mélanger doucement

3 Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit, mélanger toujours doucement pour éviter les grumeaux.

### Mercredi 31 Janvier

Pâté Basque au cornichon

Raviolis légumes du soleil  
sauce blanche

Flan aux œufs  
(Le lait pour le flan est 09)

Goûter : Compote, Gaufre

### Jeudi 01 Février

Soupe de légumes  
aux vermicelles

Rôti de porc à la  
moutarde

Haricots verts persillés

Fromage



### Vendredi 02 Février

C'est la Chandeleur

Endives mimolette

Galette végéta'plus

Pommes de terre  
rissolées

Crêpes au sucre

# Bon Appétit



On fait chauffer la poêle !

Pas besoin d'ajouter de matière grasse (elle est déjà dans la pâte)

Verser une petite louche de pâte dans la poêle. Faire un mouvement de rotation pour répartir la pâte. Poser sur le feu.

Quand le tour de la crêpe se colore :

**ON FAIT SAUTER LA CRÊPE !**

Laisser cuire 1 minute et la crêpe est prête !



Menu sous réserve de modifications pour des impératifs techniques

Tarifs : FOIX : 3,20€ / repas ; Hors FOIX : 7,60€ / repas