

# RESTAURANT MUNICIPAL VILLE D'APT JANVIER 2017



	02-06 Janvier	09 - 13 Janvier	16 - 20 Janvier	23 -27 Janvier	observations
LUNDI	Terrine de campagne Escalope de dinde forestière Riz au beurre Fromage Fruit*	Betterave vinaigrette Rôti de veau Purée Fromage Fruit	Terrine de campagne Lapin à la moutarde Blé au jus Fromage Fruit*	Céleri rave rémoulade sauté de dinde en sauce spaghettis au gruyère Fromage Fruit	Les autres jours pains des artisans boulangers d'Apt
MARDI	Salade de haricots verts Omelette au fromage Gratin de courgettes Petit suisse Clafoutis abricots	Carottes râpées Cuisse de poulet Gratin de choux fleurs Fromage Gâteau des rois	Carottes râpées Omelette aux fines herbes Gratin de poireaux Fromage Fruit**	Salade verte* sauté de veau marengo riz au beurre Fromage Fruit	Pain bio tous les mardis
MERCREDI	Salade verte* Gigot d'agneau Semoule au beurre Fromage Fruit*	Salade verte* Tartiflette Fromage Fruit	Terrine de légumes / coulis Hachis Parmentier Fromage Tarte au flan	Carottes râpées vinaigrette Poulet rôti Epinards Yaourt sucré Fruit	
JEUDI	Carottes râpées vinaigrette Daube de bœuf Polenta Fromage Fruit	Pamplemousse au sirop Sauté de bœuf sauce tomate Semoule de couscous Fromage Flan vanille	Salade de pommes de terre Sauté de volaille à la provençale Salsifis persillés Fromage Fruit	Salade d'endives/gruyère Chipolatas Lentilles au jus Fromage Fruit**	
VENDREDI	Terrine de légumes/coulis Cubes de saumon en gratin Carottes / pommes de terre Fromage Fruit	Choux chinois en salade Poisson grill basilic Haricots beurre persillés Fromage Fruit*	Salade verte* Gratin de poisson aux crevettes Riz safrané Fromage Fruit	Salade de haricots blanc Filet de poisson blanc haricots verts persilles Mousse au chocolat Biscuit cigarette russe	

Diététicienne : Melle Quintao Sophie

\*

Collectif des  
agriculteurs  
du Luberon

\*\*



BiO  
...et tellement plus !

Les menus sont prévus à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des livraisons et des impératifs du moment.

En bio, l'interdiction des pesticides de synthèse est bénéfique pour tous, agriculteurs et consommateurs.

Plusieurs études montrent que la plupart des produits bio ne contiennent pas de résidus de pesticides, contrairement aux produits conventionnels. On peut donc consommer sans risque la peau des fruits et légumes bio, source de fibres, minéraux et vitamines. (il reste nécessaire de laver le fruit avant consommation)