### Filets de lieu jaune à la poêle - Une recette facile pour cuisiner le lieu  jaune

**Menu Pommier**

**Semaine 03**

**Du 18 au 22.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Lundi*** | ***MARDI*** | ***MERCREDI*** | ***JEUDI*** | ***VENDREDI*** |
| ***10 H*** | Panier de fruits  | Panier de fruits | Panier de fruits | Panier de fruits | Panier de fruits |
| ***12 H*** | Salade mêléeRösti au fromage et fines herbesPanaché de légumes au maïs et haricots rouges | Salade de lentilles GRTAPoitrine de dinde fumée ou steak de sojaPépinettesBâtonnets de carottes | Cèleri rémouladeFilet d'épaule de bœuf ou tofu bio en pot au feuPommes de terreet légumes du pot | Soupe de légumesDos de lieu noir à l'orange ou samosas aux légumes maisonRiz bio safranéGratin de poireaux | Salade de carottes râpéesTortellini aux champignons sauce tomateFromage râpéChou-fleur au paprika |
| ***16 H*** | Pain et caprice des dieux | Lunettes aux fraises et lait | Pain et chocolat blanc et noir | Compote et/ou yaourt et biscuits | Cracottes, fromage à tartiner et fruits |
| ***Bébés*** | PouletPommes de terrePetits poisCarottes  | DindePolentaChou-fleurCarottes  | ŒufsPâtes ÉpinardsCourge | PoissonRizCourgetteCarotte  | VeauPatate douceFenouilBrocoli  |
| ***Goûter Bébés*** | Bananes | Pomme, orange | Poire | Bananes | Pommes, orange |

*Pdt. : pommes de terre*

\*Provenance de la volaille : France Bœuf : Suisse, Poisson : France

*Nous vous donnons volontiers des informations détaillées sur la présence d’allergènes dans les plats. En cas d’allergie ou d’intolérance chez votre enfant, merci de vous adresser à notre personnel.*

GRTA, ***G****enève* ***R****égion -* ***T****erre* ***A****venir certifie les produits de la région genevoise pour un développement durable*

*2 pains Bio et/ou GRTA sont proposés chaque semaine. Nous n'utilisons que du lait GRTA dans nos préparations*