


## Menu Janvier 2023

9	ECO	10	ECO	11	12	ECO	13	sin carne
Sauté de Légumes		Chou-fleur à la béchamel		Haricots blancs mijotés aux légumes		Pâtes aux légumes		Riz bio à la sauce tomate
Steack haché "La Garrotxa" avec frites et ketchup		Poulet avec sauce au curry et semoule de blé complet bio		Viande de porc avec carottes et champignons		Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou morue)avec sauté d' artichauts		Omelette de courgettes et légumes d'hiver (navet et panais)
Salade variée 		Salade variée		Salade variée		Salade variée		Salade variée
Galette des rois		Fruits		Fromage		Fruits		Fruits
ECO	16	17	18	ECO	19	ECO	20	sin carne
	Soupe de légumes aux pâtes bio	Petits pois sautés aux oignons		Sauté de blette avec carottes et oignons		Spirales bio avec sauce au fromage et chou-fleur		Aubergine à la ratatouille
	Rond de boeuf de "La Garrotxa" et haricots blancs		Cordons bleus et riz		Filet de porc en sauce moutarde avec purée de pomme de terre		Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou morue) et poivrons	Pois chiches bio mijotés avec du riz
	Salade variée		Salade variée		Salade variée		Salade variée	Salade variée
	Yaourt		Fruits		Fruits		Fruits	Fromage
ECO	23	24	ECO	25	26	ECO	27	sin carne
	Brocoli au curry	Crème de potiron et patates douces		Haricots verts bio sautés avec carottes et oignons		Risotto aux champignons, asperges et fromage		Lentille bio aux légumes
	Macaroni bio à la bolognaise (tomate et viande)	Poulet rôti parfumé au citron avec pomme de terre		"trinxat de Cerdanya" (chou, pomme de terre et viande de porc)		Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou morue)avec salade au chou		Croquettes d'épinards, ratatouille de courgettes
	Salade variée		Salade variée		Salade variée		Salade variée	Salade variée
	Fruits		Yaourt		Fruits		Fruits	Fromage