



## Commune de LES ESSARDS

### Semaine du 8 au 12 Janvier 2024

#### LUNDI

Velouté de butternut bio maison (7)  
Fajitas de dinde maison (1)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Galette des rois maison (7) (1) (8) (3)

#### JEUDI

Velouté de tomates maison  
Omelette aux pommes de terre maison (3)  
Salade (10)  
Tome catalane AOP (7)  
Gâteau magique maison (3) (1)

#### MARDI

Tartine de chèvre chaud (1) (4) (7)  
Emincé d'endives au jambon maison (7)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Yaourt nature bio (7)

#### VENDREDI

Accras de morue (4)  
Poisson de la Côtinière local (4)  
aux petits légumes  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Banane

#### Allergènes :

Gluten, (2) crustacés, (3) œufs, (4) poissons, (5) arachides, (6) soja, (7) lait, (8) fruits à coques, (9) céleri, (10) moutarde, (11) sésame, (12) sulfites, (13) lupin, (14) mollusques



## Commune de LES ESSARDS

### Semaine du 15 au 19 Janvier 2024

#### LUNDI



##### Menu Disney

Velouté de citrouille magique  
de Cendrillon maison (7)  
Spaghettis aux boulettes de la  
Belle et le Clochard (1)  
Salade(10)  
Fromage (7)  
Les boules de neige d'Olaf maison (8) (7)



#### JEUDI

Potage de légumes maison (7)  
Thon à la béchamel et carottes maison (7) (4)  
Fromage (7)  
Crumble pommes-poires-choco maison (8) (1) (7)

#### MARDI -

Carottes bio râpées maison (10)  
Chipolatas  
Lentilles cuisinées  
Salade (10)  
Tome charentaise (7)  
Fromage blanc au sucre vanillé (7)

#### VENDREDI

Salade d'endives aux noix (10)  
Gâteau de pommes de terre maison (3)  
Salade (10)  
Brie(7)  
Pommes BIO

#### Allergènes :

Gluten, (2) crustacés, (3) œufs, (4) poissons, (5) arachides, (6) soja, (7) lait, (8) fruits à coques, (9) céleri, (10) moutarde, (11) sésame, (12) sulfites, (13) lupin, (14) mollusques



## Commune de LES ESSARDS

### Semaine du 22 au 26 Janvier 2024

#### LUNDI

Velouté courgettes/kiri maison (7)  
Burgers végétariens maison (1)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Yaourt aromatisé local (7)

#### JEUDI

Velouté de lentilles corail maison (7)  
Curry de poulet local au lait de coco maison (7)  
Fromage (7)  
Tiramisu maison (3) (7) (1)

#### MARDI

##### Menu local

Betteraves à la vinaigrette (10)  
Sautés de porc -crème aux champignons (7)  
Purée de PDT-butternut-carottes maison (7)  
Petit réortais (7)  
Pommes BIO

#### VENDREDI

Rillettes de thon au Cantadou maison (4) (7)  
Poisson de la Côtinière local (4)  
Riz basmati sauce beurre blanc (7)  
Salade (10)  
St Nectaire AOP (7)  
Compotes variées

#### Allergènes :

Gluten, (2) crustacés, (3) œufs, (4) poissons, (5) arachides, (6) soja, (7) lait, (8) fruits à coques, (9) céleri, (10) moutarde, (11) sésame, (12) sulfites, (13) lupin, (14) mollusques



## Commune de LES ESSARDS

### Semaine du 29 au 02 Février 2024

#### LUNDI

Rillettes de poulet local  
Risotto de coquillettes au chorizo maison (1)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Smoothie banane/ananas maison

#### JEUDI

Friand au fromage (1) (7)  
Gaufres de légumes maison (3) (7)  
Fromage (7)  
Liégeois variés (7)

#### MARDI

Soupe de vermicelle maison (1)  
Poisson meunière (4)  
Ecrasée de PDT maison (7)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Gâteau italien maison (7) (3)

#### VENDREDI



Pointes d'asperges (10)  
Galettes jambon-emmental maison (7) (1)  
Salade (10)  
Fromage (7)  
Crêpes au sucre maison (7) (1)

#### Allergènes :

Gluten, (2) crustacés, (3) œufs, (4) poissons, (5) arachides, (6) soja, (7) lait, (8) fruits à coques, (9) céleri, (10) moutarde, (11) sésame, (12) sulfites, (13) lupin, (14) mollusques