



MANGEONS BIEN

« joyeuses fêtes »

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une très bonne et heureuse année 2023, en espérant que vous avez passé de bonnes vacances.

On repart pour quelques mois, tout en continuant à ne pas gaspiller la nourriture.

Toujours à l'écoute des idées d'envies de nos têtes blondes, je continue à faire des repas à thème.

Voici quelques charades pour vous mettre en forme pour la nouvelle année

*Mon premier est un pronom possessif,
Mon second est le synonyme de « cercle »,
Mon tout est un fruit d'hiver,
Qui suis-je ?

*mon premier est garni de crème,
Mon second se cueille pour vos mamans,
Mon tout est un légume d'hiver,
Qui suis-je ?

*mon premier est le contraire de « lent »
Mon second est une lettre de l'alphabet,
Mon troisième est au bout des crayons,
Mon tout est bon pour le corps,
Qui suis-je ?

En vous souhaitant bonne chance pour les recherches.

Carole

Bulletin N°4
Le 09 Janvier 2023



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 9 Janv 23</u> Carottes rapées^F Steak hachés^S Haricots verts^S Fromage Gâteaux au chocolat^F</p>	<p><u>Mardi 10 Janv 23</u> Potage^{FM} Poulet rôti^F Frites^S Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 12 Janv 23</u> Asperges^S Sphaghetis^E À la Carbonara FM Fruits de saison</p>	<p><u>Vend 13 Janv 23</u> Crêpes au jambon^S Poisson frais Épinards^S À la béchamel^{FM} Fromage blanc^F</p>
<p><u>Lundi 16 Janv 23</u> Potage^F Rôti de porc^F Pommes noisettes^S Fromage Mousse au chocolat^F</p>	<p><u>Mardi 17 Janv. 23</u> Salade verte^F Bœuf bourguignon^{FM} Pdt vapeur^F Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 19 Janv. 23</u> Avocat cocktail^{FM} Escalope dinde^F Petits pois^C Fromage Yaourts fermiers^F</p>	<p><u>Vend. 20 Janvier 23</u> Potage^{FM} Poisson frais Tagliatelles^E Fromage Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 23 Janvier 23</u> <i>Menu nouvel an chinois</i></p>	<p><u>Mardi 24 Janvier 23</u> Macédoine^C Aiguillettes poulet^F Gratin dauphinois^{FM} Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 26 Janvier 23</u> Potage^{FM} Rôgout d'agneau^{FM} Et ses légumes^F Fromage blanc Et petit biscuit</p>	<p><u>Vend .27 Janvier 23</u> Céleri remoulade^F Poissons panés^F Brocolis sautés^S Fromage Donuts^S</p>
<p><u>Lundi 30 Janvier 23</u> Chou rouge^F Lasagnes^{FM} Au bœuf Crème dessert^F</p>	<p><u>Mardi 31 Janvier 23</u> Endives aux noix^F Rôti de porc^F Haricots plats^S Fromage Gâteau anniversaire^F</p>	<p><u>Jeudi 02 Février 23</u> Potage^{FM} Paupiettes dinde^F Macaronis^E Fromage Salade de fruits^{FM}</p>	<p><u>Vendr.03 Février 23</u> Carottes râpées^F Poisson frais Quinoa au parmesan^E Fromage Pommes au four^F</p>
<p><u>Lundi 20 Février 23</u> Betteraves^{SV} Boudin aux pommes^F Purée de Pdt^{FM} Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 21 Février 23</u> Potage^{FM} Burger de veau^S Salsifis au beurre^C Fromage Petits filous^F</p>	<p><u>Jeudi 23 Février 23</u> Chou blanc^F Poulet rôti^F Haricots beurre^S Fromage Crumble aux pommes^{FM}</p>	<p><u>Vend. 24 Février 23</u> Saucisse sèche^F Brandade de morue^F Fromage Fruits de saison</p>

(1) susceptible de modifications en fonction des approvisionnements

^F Frais fait maison ^C conserve ^S surgelé ^{SV} sous vide ^E épicerie