



**Les bons conseils d'Equilibris :** L'orange est de sortie, une orange a elle seule couvre pratiquement le besoin journalier en vitamine C qui aide à lutter contre la fatigue. Elle peut être dégustée en jus mais aussi en salade de fruits, en gâteau, en confiture et également en accompagnement avec des carottes ou des betteraves par exemple.

**Le menu du mois :**

**FEVRIER**

**Recette c'est bon pour nous**

Nos fruits et nos légumes destinés à l'élaboration des crudités sont majoritairement issue de l'Agriculture Raisonnée

<p><b>LUNDI 04 Février</b></p> <p> Betteraves   Escalope pane végétale  sauce tomate   Purée de pdt</p> <p>Croc lait  Ou</p> <p> Yaourt</p>	<p><b>MARDI 05 Février</b></p> <p> Carotte râpée</p> <p>Fricassée de volaille à <b>l'orange</b></p> <p> Pâtes au fromage</p> <p>Tomme blanche  Ou</p> <p>Fruit</p>	<p><b>MERCREDI 06 Février</b></p> <p>Macédoine</p> <p>Roti de bœuf  </p> <p>Pdt risolées  Saint Paulin</p> <p>Ou</p> <p>Gâteau anniversaire</p>	<p><b>JEUDI 07 Février</b></p> <p>Macédoine</p> <p>Roti de bœuf  </p> <p>Pdt risolées  Saint Paulin</p> <p>Ou</p> <p>Gâteau anniversaire</p>	<p><b>VENDREDI 08 Février</b></p> <p>Pizza</p> <p>Filet lieu  sauce ciboulette</p> <p>Semoule  ratatouille</p> <p>Petit suisse  Ou</p> <p>Crème dessert</p>
<p><b>LUNDI 11 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>MARDI 12 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>MERCREDI 13 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>JEUDI 14 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>VENDREDI 15 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>
<p><b>LUNDI 18 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>MARDI 19 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>MERCREDI 20 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>JEUDI 21 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>	<p><b>VENDREDI 22 Février</b></p> <p></p> <p>Vacances</p>
<p><b>LUNDI 25 Février</b></p> <p>Rosette cornichon</p> <p>Roti de dinde  Petit pois carotte  Pdt rôti  Samos  Ou</p> <p>Compote</p>	<p><b>MARDI 26 Février</b></p> <p>Œuf dur mayonnaise</p> <p>Nuggets de poisson  Riz pilaf  Julienne de légumes  Brie  Ou</p> <p> Orange</p>	<p><b>MERCREDI 27 Février</b></p> <p>Carotte vinaigrette</p> <p>Boules bœuf sauce tomate  Purée de pdt</p> <p>Mimolette  Ou</p> <p>Mousse</p>	<p><b>JEUDI 28 février</b></p> <p> Carotte vinaigrette</p> <p>Boules bœuf sauce tomate  Purée de pdt</p> <p>Mimolette  Ou</p> <p>Mousse</p>	<p><b>VENDREDI 01 Mars</b></p> <p>Crêpe au fromage</p> <p> Pâtes  A la bolognaise  Vache qui rit  Ou</p> <p>Yaourt aux fruits</p>