

# CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR CAP Avenir

Du 05 AU 09 janvier 2026

## LUNDI

SALADE DE BETTERAVE POMME  
SAUTE DE DINDE  
BOULGOUR AUX LÉGUMES  
MOUSSE AU CHOCOLAT

## MARDI

CAROTTES RAPEES  
FILET DE SOLE  
POMMES VAPEUR PERSILLÉES  
FROMAGE

*Galette des Rois*



## MERCREDI

POTAGE DE LÉGUMES  
POULET FERMIER RÔTI AU MIEL  
PETITS POIS CAROTTES  
FROMAGE  
COMPOTE DE FRUITS

## JEUDI : aujourd'hui, nous mangeons végétarien !

*Salade de fond d'artichaut au maïs*

*Lasagne épinards,*

*champignons ricotta*

*Fromage blanc sucré*

*Fruit de saison*



## VENDREDI

CÉLERI RAMOULADE  
FILET DE COLIN AUX ÉPICES  
BUTTERNUT RÔTI  
FROMAGE  
FONDANT AU CHOCOLAT

Du 12 au 16 janvier 2026

## LUNDI : aujourd'hui, nous mangeons végétarien !

*Cœur de palmier vinaigrette*

*Quiche végétarienne*

*(carotte, épinard, comté)*

*Salade verte*

*Fruit de saison*



## MARDI

CHOU CHINOIS AUX RAISINS SECS  
RÔTI DE VEAU A LA MOUTARDE  
COEUR DE BLÉ AUX LÉGUMES  
FROMAGE  
CRÈME AUX OEUFs MAISON

## MERCREDI

POTAGE DE LÉGUMES  
TARTIFLETTE/ TARTIFLETTE A LA  
DINDE  
SALADE VERTE  
SALADE DE FRUITS

## JEUDI

SALADE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE  
FILET DE CABILLAUD  
BROCOLI  
FROMAGE  
COMPOTE DE FRUITS

## VENDREDI

TABOULÉ  
CUISSÉ DE POULE AU POT  
LÉGUMES DU POT (POIREAUX,  
CAROTTES, NAVETS, PDT)  
FROMAGE  
FRUIT DE SAISON

## SAMEDI

POTAGE  
TARTE AU THON  
SALADE VERTE  
FRUIT DE SAISON

Du lundi 19 au 24 janvier 2026

## LUNDI

CAROTTE RAPEE A L'ORANGE  
SAUTÉ DE DINDE AUX PETITS  
OIGNONS CAMELISES  
GRATIN DAUPHINOIS  
FRUIT DE SAISON

## MARDI

POTAGE PARMENTIER  
FILET DE SAUMON SAUCE OSEILLE  
DÉS DE COURGE  
FROMAGE BLANC SUCRE  
CREME BRÛLÉE

## MERCREDI

ENDIVES AUX POMMES  
PALERON BRAISÉ  
PUREE DE CAROTTE ET PANAI  
FROMAGE  
TARTE AUX POMMES/CHOCOLAT

## JEUDI

POIREAUX MIMOSA  
PATES A LA CARBONARA/ PÂTE À LA  
DINDE  
FROMAGE  
SALADE DE FRUITS FRAIS

## VENDREDI: aujourd'hui, nous mangeons végétarien !

*Mousse de petits pois à la menthe*

*Tortilla aux légumes*

*Mâche*

*Fromage*

*Fruit de saison*



Du lundi 26 au 30 janvier 2026

## LUNDI: Menu végétarien !

*Salade verte aux noix*

*Hachis de butternut,*

*châtaignes et champignons*

*Fromage blanc sucré*

*Gâteau aux pommes-cannelle*



## MARDI

POTAGE  
STEAK HACHÉ  
GRATIN DAUPHINOIS  
FROMAGE  
FRUIT DE SAISON

## MERCREDI

WRAP CRUDITE, THON ET FROMAGE  
BLANC  
FILET DE DINDE  
HARICOTS VERTS À L'AIL  
FROMAGE  
SALADE DE FRUITS FRAIS

## JEUDI

ENDIVES VINAIGRETTE  
CHILI CON CARNE/ RIZ/ HARICOT  
ROUGE  
(PLAT COMPLET)  
CRÈME A LA VANILLE MAISON

## VENDREDI

POTAGE DE LÉGUMES  
FILET DE COLIN SAUCE PROVENÇALE  
PÂTES  
FROMAGE  
FRUIT DE SAISON