

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
CUISSE 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 CARAMELISÉS
GRATIN DAUPHINOIS
FRUIT DE SAISON

MARDI

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

MERCREDI

ENDIVES AUX POMMES
PALERON BRAISÉ
PUREE DE CAROTTE ET PANNAIS
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