

Janvier-février: l'hiver prend ses quartiers. C'est le moment d'être vigilant et d'éviter les coups de fatigue qui nous rendraient sensibles aux microbes qui nous entourent. En plus d'adopter un bon rythme de sommeil, il est important de manger équilibré.

La Ville, les fédérations de parents d'élèves, la société de restauration et tous les partenaires vous ont concocté des repas pleins d'énergie. À plusieurs reprises, les mandarine, riche en vitamines, sera en vedette ces mois-ci.

Alors, faites le plein de vitalité.
Bon appétit à tous.

Votre Maire,
François Deligné
Conseiller Général des Yvelines
Vice-Président de la C.A. de SQY



Retrouvez
ces menus sur
le site
www.ville-guyancourt.fr

QU'EST-CE QU'ON MANGE DEMAIN ?

• les menus janvier et février 2010 •

JANVIER

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL ET GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
lundi 04	Salade vitaminée (salade verte, pommes, oranges) Salade d'endives aux pommes	Sauté de dinde au curry Semoule	Cœur cendré Gouda	Flan vanille Flan chocolat
mardi 05	Carottes râpées à la coriandre Salade de concombres en rondelles	Jambon blanc* (*Jambon de dinde) Purée de pommes de terre	Mimolette Emmental	Fruit de saison Fruit de saison
mercredi 06	Crêpe au fromage Friand au fromage	Filet de saumon au citron persillé Mijoté arlequin (haricots verts, maïs, tomates)	Fromage frais de campagne Fromage frais aromatisé	Fruit exotique Fruit exotique
jeudi 07	GALETTE DES ROIS Salade verte et dés de mimolette Betteraves crues râpées	Bifteck haché charolais au jus Chou-fleur à la béchamel	Petit suisse aromatisé Petit suisse nature	Galette des Rois Galette des Rois
vendredi 08	Céleri rémoulade Salade coleslaw	Filet de lieu sauce nantua Macaroni	Kiri Chanteneige	Île flottante Crème dessert caramel
lundi 11	Salade mexicaine Salade soissonnaise	Paupiette de veau jus aux oignons Carottes persillées	Fromage blanc Fromage frais de campagne	Fruit Fruit
mardi 12	MENU ISSU DE L'AGRICULTURE BIO Chou blanc	Sauté de bœuf façon bordelaise Ratatouille et semoule	Gouda Gouda	Compote de pommes Compote de pommes
mercredi 13	Pamplemousse Salade de tomates	Poulet à la diable Riz	Saint-Nectaire Fourme d'Ambert	Morceaux d'ananas au sirop Pêche au sirop
jeudi 14	Salade de betteraves Macédoine mayonnaise	Échine 1/2 sel* (*Rôti de dinde au jus) Lentilles mijotées	Yaourt aromatisé Yaourt nature	Fruit de saison Fruit de saison
vendredi 15	L'EUROPE DES SAVEURS: la mandarine Émincé d'endives (sauce crème à la mandarine)	Beignets de calamars Épinards et pommes de terre	Petit moulé Cantadou	Fruit Fruit
lundi 18	Salade de concombres en rondelles Salade de tomates	Sauté de porc sauce fermière* (*Sauté de dinde façon fermière) Haricots verts en persillade	Camembert Bûche mi-chèvre	Gaufre nappée de chocolat Gaufre poudrée
mardi 19	Chou-fleur en salade Cœur de palmier	Ravioli de volaille à l'italienne Emmental râpé	Petit suisse aromatisé Petit suisse nature	Fruit Fruit
mercredi 20	Duo de courgettes et tomates Salade d'endives et croûtons	Curry de mouton aux pois chiches Semoule	Saint-Paulin Pyrénees	Fromage blanc au coulis de fruits rouges
jeudi 21	Carottes râpées Salade iceberg aux noix	Rôti de bœuf charolais au jus Purée de courgettes	Vache qui rit Emmental	Flan chocolat Flan vanille nappé de caramel
vendredi 22	Pâté de mousse de foie* et cornichon Pâté de campagne* et cornichon (*pâté de volaille)	Pavé de colin sauce fines herbes Macédoine de légumes	Yaourt aux fruits Yaourt aromatisé	Fruit exotique Fruit exotique
lundi 25	Salade de boulghour, tomates et poivrons Salade de pommes de terre	Omelette roulée Bouquet de légumes (brocolis, chou-fleur, carottes)	Yaourt nature Yaourt à la pulpe de fruits	Fruit Fruit
mardi 26	Radis roses et beurre doux Salade de concombres en rondelles	Colombo de porc* (*Colombo de dinde) Riz	Edam Gouda	Mousse au chocolat au lait Mousse au citron
mercredi 27	Salade de haricots verts, maïs et œuf dur Salade de betteraves	Filet de hoki sauce bretonne Torté	Mimolette Tomme grise	Fruit exotique Fruit exotique
jeudi 28	L'EUROPE DES SAVEURS: la mandarine Salade verte et chèvre Céleri et tomates	Sauté de bœuf charolais sauce tomate et origan Carottes au jus de légumes	Petit suisse aromatisé Petit suisse nature	Mandarinier Mandarinier
vendredi 29	Chou rouge et maïs Émincé de chou blanc et raisins secs	Hachis parmentier charolais Carré du Poitou	Pointe de Brie Pointe de Brie	Compote pommes et ananas Compote de pommes

FÉVRIER

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL ET GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
lundi 01	Duo de cœurs de palmiers et maïs Macédoine mayonnaise	Garniture carbonara de volaille Penne Rigate emmental râpé	Bûche mi-chèvre Pointe de Brie	Fruit Fruit
mardi 02	LA CHANDELEUR Salade vitaminée (salade verte, pommes, oranges) Salade de tomates aux croûtons	Émincé de porc* sauce cervoise (*Émincé de dinde façon cervoise) Courgettes	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Crêpe au chocolat Crêpe au sucre
mercredi 03	Salade de concombres en rondelles Pamplemousse	Steak haché de veau sauce basquaise Semoule	Cantal Cœur cendré	Liégeois à la vanille Liégeois au chocolat
jeudi 04	LA RUSSIE Betteraves rouges façon Voronoff	Sauté de bœuf charolais façon Strogonoff Pommes Smile	Fromage blanc Fromage blanc	Ouzvar de pommes, poires et paprika Ouzvar de pommes, poires et paprika
vendredi 05	Carottes râpées Choux bicolores	Filet de poisson pané et son quartier de citron Fondue de poireaux et riz	Emmental Edam	Fruit exotique Fruit exotique
lundi 08	Betteraves crues râpées Salade d'endives aux pommes	Poulet rôti Ratatouille et coquillettes	Gouda Vache qui rit	Flan chocolat Flan vanille
mardi 09	Salade verte et dés de mimolette Brocolis en salade	Quenelle sauce crème Riz	Camembert Carré du Poitou	Fruit Fruit
mercredi 10	Friand au fromage Crêpe au fromage	Bœuf braisé charolais sauce moutarde Épinards branches et pommes de terre béchamel	Fromage frais de campagne Fromage frais aromatisé	Fruit Fruit
jeudi 11	Salade iceberg et croûtons Salade de tomates, maïs et poivrons	Cassoulet garni* (*Cassoulet s/porc)	Petit moulé Cantadou	Compote de pommes Compote de poires
vendredi 12	Radis roses et beurre doux Concombre, soja et carottes	Pavé de hoki sauce crème aux herbes Macédoine de légumes	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Cake à la noix de coco maison Cake à la noix de coco maison
lundi 15	Salade de riz composée Salade de boulghour, tomates et poivrons	Nuggets de volaille Haricots verts	Petit suisse aromatisé Petit suisse nature	Fruit Fruit
mardi 16	LE MARDI GRAS Émincé de chou blanc et raisins secs Émincé de chou rouge (vinaigrette au cumin)	Bœuf charolais bourguignon Carottes persillées	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Beignet aux pommes Donut
mercredi 17	Betteraves et œuf dur Salade de poireaux et tomates	Filet de lieu sauce au basilic Macaroni	Emmental Saint-Nectaire	Fruit de saison Fruit de saison
jeudi 18	L'EUROPE DES SAVEURS: la mandarine Salade verte au maïs Endives au bleu	Rôti de porc* sauce mandarine (*Rôti de dinde) Semoule	Pointe de Brie Coulommiers	Île flottante Crème dessert caramel
vendredi 19	Salade coleslaw Céleri rémoulade	Dés de colin sauce niçoise Purée de pommes de terre	Mimolette Edam	Mousse au chocolat au lait Mousse au citron
lundi 22	L'EUROPE DES SAVEURS: la mandarine Salade de concombres en rondelle Salade croquante aux pommes et oranges	Sauté de dinde à l'aigre douce Riz à la mandarine et aux amandes	Cœur cendré Comté	Compote pommes et framboises Compote tous fruits
mardi 23	Pamplemousse Radis roses et beurre doux	Bifteck haché charolais au jus Printanière de légumes	Yaourt à la pulpe de fruits Yaourt aux fruits	Semoule au lait Riz au lait
mercredi 24	Tomate façon antiboise (œuf, thon, mayonnaise) Œuf dur sur lit de salade verte	Gigot d'agneau Haricots verts et flageolets	Pont l'Évêque Camembert	Flan vanille nappé de caramel Flan vanille
jeudi 25	Salade de betteraves Duo de cœurs de palmiers et maïs	Tartiflette de dinde	Fromage blanc Fromage frais aromatisé	Fruit de saison Fruit de saison
vendredi 26	Salade de lentilles Salade de haricots blancs et cerfeuil	Filet de saumon à l'oseille Carottes bâtonnets nature	Tomme grise Gouda	Fruit Fruit