



MAIRIE D'INGRÉ - MENUS MARS 2023



A.L.S.H.				
lundi 27 février 2023	mardi 28 février 2023	mercredi 1 mars 2023	jeudi 2 mars 2023	vendredi 3 mars 2023
Mâche vinaigrette Paupiette de veau forestière Petits pois BIO Yaourt nature au lait entier BIO Millefeuille	Radis roses/beurre demi sel Filet de colin sauce citron MSC Haricots beurre Emmental BIO à la coupe Ramequin de mousse chocolat	Pommes de terre au cervelas (Salade de pommes de terre) Escalope Viennoise BIO Jardinière de légumes Tome de Savoie IGP à la coupe Poire BIO	Emincé de choux chinois Sauté de bœuf VBF Frites Ramequin de fromage blanc BIO Kiwi BIO	Salade de Betteraves rouges BIO Steak boulgour quinoa petits légumes Lentilles BIO Saint Nectaire à la coupe Crème dessert Vanille BIO
lundi 6 mars 2023	mardi 7 mars 2023	mercredi 8 mars 2023	jeudi 9 mars 2023	vendredi 10 mars 2023
Salade verte Lasagne bolognaise BIO Petit suisse fruits BIO Comté à la coupe AOC Orange	Crêpe au fromage Roti de porc VPF (Roti de dinde) Poêlée ratatouille Petit suisse aux fruits BIO Ramequin de crème dessert spéculos	Salade coleslaw Colombo de poulet Riz BIO Reblochon à la coupe Pomme BIO	Salade Américaine Roti de bœuf VBF Choux-fleurs BIO persillés Yaourt nature sucré BIO Ramequin de semoule au lait	Concombres BIO à la crème Boulettes de soja tomate & basilic Semoule BIO et légumes couscous Saint Paulin BIO à la coupe Flan au caramel BIO
lundi 13 mars 2023	mardi 14 mars 2023	mercredi 15 mars 2023	jeudi 16 mars 2023	vendredi 17 mars 2023
Saucisson à l'ail (Terrine de volaille) Emincé de dinde à l'estragon VF Printanière de légumes Ramequin de fromage blanc BIO Banane BIO	Panibuns emmental Bœuf aux olives VBF Epinards BIO à la crème Yaourt saveur vanille BIO Tarte aux pommes BIO	Salade verte Cubes de saumon sauce crevette Pommes vapeur Brie à la coupe AOP Kiwi	Céleri rémoulade Sauté de Porc provençal VVF Coquillettes BIO Bûche de chèvre BIO à la coupe Ramequin de purée pommes framboises	Taboulé Galette de lentilles BIO Carottes rondelles BIO Camembert AOP à la coupe Poire BIO
lundi 20 mars 2023	mardi 21 mars 2023	mercredi 22 mars 2023	jeudi 23 mars 2023	vendredi 24 mars 2023
Friand au fromage Roti de porc BBC (Roti de dinde) Haricots verts BIO Mimolette à la coupe Kiwi BIO	Riz BIO niçois Nuggets de poulet Petits pois carottes Yaourt au lait entier BIO Ramequin flan vanille	Salade verte Fish and chips de cabillaud Frites Vieux pané à la coupe Petit pot de glace	Carottes râpées Tarte à la tomate et au chèvre Blé BIO aux légumes Coulommiers à la coupe Orange	Salade piémontaise (Piémontaise jambon de dinde) (Salade de pommes de terre végétarienne) Roti de dinde VF Choux romanesco Morbier à la coupe Pomme BIO
lundi 27 mars 2023	mardi 28 mars 2023	mercredi 29 mars 2023	jeudi 30 mars 2023	vendredi 31 mars 2023
Salade d'endives au bleu Omelette BIO Gratin dauphinois Ramequin fromage blanc BIO Orange	Salade chinoise Donuts de poulet pané Courgettes BIO persillées Fourme d'Ambert AOP à la coupe Tranche de crème caramel	Salade coleslaw Colin sauce ciboulette Epinard BIO à la béchamel Bûche de chèvre à la coupe BIO Far aux pruneaux	Riz BIO niçois Sauté de porc à la moutarde Beignets de salsifis Yaourt vanille BIO Ramequin de crème panna cotta	Macédoine de légumes Semoule BIO aux raisins Légumes couscous Cantal AOP à la coupe Poire BIO

Le responsable peut être amené à modifier les menus.

Menu validé par une diététicienne suivant les recommandations du GEMRCN*

Vacances scolaires

* GEMRCN : Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition

Sylvain PONCET

Responsable de la Restauration Municipale