



MEILLEUR DANS L'ASSIETTE  
MEILLEUR POUR LA PLANÈTE

# Semaine du 13 au 19 janvier 2020



Fait dans  
nos cuisines

Les menus sont consultables sur [www.fondationseltzer.fr/restauration](http://www.fondationseltzer.fr/restauration)

Tous nos plats sont confectionnés dans nos cuisines sauf indications particulières\*.

Il est possible que certains plats proposés au menu ne soient plus disponibles en fin de service.

Un repas complet est toutefois garanti jusqu'à la fermeture du self.

## MIDI

## SOIR

Lundi  
13  
janvier

Salade de pois chiches / Concombre au yaourt  
Salade verte

Semoule de maïs  à la tomate et au bleu  /

Plat du jour



Kiri / Yaourt aromatisé / Yaourt 

Fruit 

Salade verte

Potage de légumes

Gratin de fruits de mer

Haricots beurre

Fromage blanc / Emmental /

Yaourt 

Pomme 

Mardi  
14  
janvier

Salade verte au thon / Terrine de campagne\*

Salade verte

Poulet rôti / Plat du jour

Gratin Dauphinois 

St Paulin / Faisselle / Yaourt

Fruit 

Salade verte

Potage de légumes

Courgettes farcies

Ratatouille Niçoise

Chèvre / Petit suisse / Yaourt 

Poire au sirop\*

Mercredi  
15  
janvier

Salade de tomates / Haricots verts

Salade verte

Langue de bœuf ravigote / Plat du jour

Coquillettes 

Babybel / Fromage blanc / Yaourt 

Compote de pomme\*

Salade verte

Potage de légumes

Tarte au thon

Choux de Bruxelles sautés

Cantal  / Petit  
suisse / Yaourt 

Kiwi 

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local ou des régions voisines

 Poisson frais du jour

La viande bovine est certifiée d'origine française (VBF) ou Union européenne.

Toutes les recettes contenant de l'huile d'olive sont cuisinées à base d'huile d'olive issue de l'agriculture biologique.

L'équipe de restauration vous souhaite un bon appétit.



Jeudi  
16  
janvier

Salade Izoard (bleu  ) / Pamplemousse  
Salade verte  
Rôti de porc Alpin  / Plat du jour  
Lentilles ménagère   
Gouda / Yaourt   
Fruit 

Salade verte  
Potage de légumes  
Tortilla  aux oignons  
Champignons à la crème  
Camembert / Yaourt   
Banane 

Vendredi  
17  
janvier

Salade composée / Macédoine mousseline  
Salade verte  
Poisson frais  rougail / Plat du jour  
Riz  aux petits légumes  
Fromage Chavroux / Fromage blanc / Yaourt  
Fruit  

Salade verte  
Potage de légumes  
Escalope de dinde panée  
Purée de céleri  
Cotentin / Petit suisse / Yaourt   
Crème au chocolat\*

Samedi  
18  
janvier

Salade Africaine / Chou blanc, carotte  aux  
agrumes / Salade verte  
Quenelles en béchamel / Plat du jour  
Légumes Wok  
Saint Nectaire  / Yaourt   
Fruit

Salade verte  
Potage de légumes  
Spaghettis  sauce bolognaise  
(bœuf  )  
Faisselle / Yaourt   
Compote pomme-pruneaux\*

Dimanche  
19  
janvier

Crudités variées ( carottes  ) / Salade de  
museau\* / Salade verte  
Tajine de volaille aux fruits / Plat du jour  
Semoule   
Bleu / Fromage blanc / Yaourt   
Dessert chocolat-poire

Salade verte  
Potage de légumes  
Endives au jambon  
St Paulin / Petit suisse / Yaourt   
Kiwi 

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local ou des régions voisines

 Poisson frais du jour

La viande bovine est certifiée d'origine française (VBF) ou Union européenne.

Toutes les recettes contenant de l'huile d'olive sont cuisinées à base d'huile d'olive issue de l'agriculture biologique.

L'équipe de restauration vous souhaite un bon appétit.