



Plan de menus janvier 2026 5 jours

Lundi 5 janvier	Mardi 6 janvier <i>Les rois mages</i>	Mercredi 7 janvier	Jeudi 8 janvier	Vendredi 9 janvier
Salade de maïs <i>Italie</i> Farfalle sauce napolitaine Fromage râpé Panaché de légumes <i>GRTA</i> Fruit frais Baguette mi blanche maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Filet de poulet rôti <i>(France)</i> Marinade Tandoori <i>(New)</i> Mousseline de pommes de terre au lait <i>GRTA</i> Quartier de courge au four Couronne des rois briochée <i>de nos</i> boulangers, à la farine <i>GRTA (Suisse)</i> Torsade blanche maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Salade verte <i>GRTA</i> Ragout d'agneau <i>(Irlande)</i> Orge perlé Purée de carottes Poêlée ananas-pomme caramélisée Pain bis maison <i>(Suisse) GRTA</i>	Carottes râpées <i>GRTA</i> Falafel sauce yogourt Boulgour Légumes <i>GRTA</i> aux épices Compote pomme cannelle <i>(Sucrée à 2% de sucre de canne bio)</i> Pain artisan maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Hamburger <i>(Buns (suisse) maison à la farine GRTA, (Bœuf : Suisse), sauce relish, tomate, salade mêlée GRTA, fromage, pommes de terre sautées GRTA)</i> Fruit frais
Le tandoori fait référence à un style de cuisine indien traditionnel qui consiste à faire mariner la viande dans du yogourt et des épices, puis à la cuire dans un tandoor, un four cylindrique en argile.				
Lundi 12 janvier	Mardi 13 janvier	Mercredi 14 janvier	Jeudi 15 janvier	Vendredi 16 janvier
Potage Dubarry Emincé de poulet <i>(France) Marengo (New)</i> Riz blanc Bouquet de légumes <i>GRTA</i> Fruit frais Pain maïs maison <i>(Suisse) avec farine blé GRTA</i>	Salade de chou <i>GRTA</i> Fusilli sauce patate douce au curry <i>(New)</i> Fromage râpé Carottes vichy <i>BIO Suisse</i> Crème chocolat <i>Emmi</i> Pain Tessinois maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Salade mêlée <i>GRTA</i> Steak haché de bœuf <i>(Suisse)</i> Sauce poivre rose Spatzli Brocolis Compote tutti frutti <i>(Sucrée à 2% de sucre de canne bio)</i> Pain artisan maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Betterave crue râpée <i>GRTA</i> Saumon <i>(Norvège) Teriyaki</i> Pommes de terre country <i>Bio-GRTA</i> Risotto de céleri <i>GRTA</i> Yogourt nature <i>BIO Suisse Emmi / Vrac</i> Torsade blanche maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Carottes râpées <i>GRTA</i> Boulettes de poulet <i>(Suisse)</i> Sauce tomate Semoule de couscous <i>BIO Italie</i> Chou romanesco Orange <i>BIO</i> Pain BIS maison <i>GRTA (Suisse)</i>
Le Poulet Marengo, c'est le genre de plat qui réchauffe le cœur et qui sent bon la cuisine familiale. Avec ses morceaux de poulet mijotés lentement dans une sauce tomate parfumée à l'ail, aux oignons et aux herbes. Ce plat aurait été improvisé pour Napoléon Bonaparte après la bataille de Marengo. Aujourd'hui, le Poulet Marengo reste un incontournable de la cuisine française, idéal pour un repas convivial et généreux. Recettes traditionnelles.com				
Lundi 19 janvier <i>Voyage au Vietnam</i>	Mardi 20 janvier <i>Journée internationale des câlins</i>	Mercredi 21 janvier	Jeudi 22 janvier <i>Voyage en Amérique centrale</i>	Vendredi 23 janvier
Emincé de dinde <i>(France) au caramel</i> Riz Basmati <i>Bio Bourgeois Fairtrade</i> <i>(Grain long en provenance d'Inde (par bateau) à l'odeur et au goût typiquement Basmati avec un arôme exotique.)</i> Carottes <i>GRTA</i> Yogourt vanille <i>Crémo</i> Torsade céréales maison <i>GRTA (Suisse)</i>	<i>Tex mex de Al Pastor</i> <i>(Poulet (France) avec maïs* et haricots rouges BIO Italie, Barquette de blé (Espagne), salsa yogourt maison et ananas grillé (New), Radis, carottes GRTA, pommes de terre sautées GRTA)</i> Pomme gala <i>*La plupart du maïs vient de : Chine, Etats-Unis, Thaïlande. Nous avons sélectionné un maïs européen Beelong A-</i>	Tomate cerise Aiguillettes de colin aux céréales <i>(Pêché au chalut en Océan Pacifique Nord-Est et Nord-Ouest)</i> citron Gratin de gnocchi Fondue de poireaux <i>GRTA</i> Yogourt ferme caramel <i>Crémo</i> Pain Tessinois maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Salade de céleri râpé <i>GRTA</i> Pâté chinois bœuf <i>(Suisse)</i> Duo de racine de persil et navet jaune Fruit frais Pain Artisan maison <i>GRTA (Suisse)</i>	Soupe de patate douce et radis noir, miso et sauce soja... <i>(New)</i> Fusilli <i>BIO Italie</i> pesto rosso Fromage râpé Rave <i>GRTA</i> au miel de fleur <i>Max Havelaar/Beelonb A- et épices (New)</i> Yogourts assortis <i>Cooh</i> Torsade blanche maison <i>GRTA (Suisse)</i>
Une hypothèse suggère que le pâté chinois a vu le jour à la fin du 19e siècle lors de la construction du chemin de fer du Canadien Pacifique. À l'époque, les cheminots, pour la plupart d'origine asiatique, étaient nourris sur le tas uniquement avec du bœuf haché, des pommes de terre et du maïs, car ces ingrédients étaient facilement disponibles et peu coûteux à l'époque. wikipedia				

New = Nouvelle recette. Merci pour vos retours 😊 😊

Bio / GRTA : Les menus sont établis 1 mois à l'avance. Il est difficile de prévoir les récoltes. Nous vous signalerons si changement.

Fruit frais : Dénomination afin de laisser à notre primeur le choix de proposer les fruits de saisons mûrs. Il est difficile de prévoir les récoltes et la qualité gustative.