



## 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
<i>Salade de maïs Italie</i> <i>Farfalle sauce napolitaine</i> <i>Fromage râpé</i> <i>Panaché de légumes GRTA</i> <i>Fruit frais</i> <i>Baguette mi blanche maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Filet de poulet rôti (France)</i> <i>Marinade Tandoori (New)</i> <i>Mousseline de pommes de terre au lait GRTA</i> <i>Quartier de courge au four</i> <i>Couronne des rois briochée de nos boulangers, à la farine GRTA (Suisse)</i> <i>Torsade blanche maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Salade verte GRTA</i> <i>Ragout d'agneau (Irlande)</i> <i>Orge perlé</i> <i>Purée de carottes</i> <i>Poêlée ananas-pomme caramélisée</i> <i>Pain bis maison (Suisse) GRTA</i>	<i>Carottes râpées GRTA</i> <i>Falafel sauce yogourt</i> <i>Boulghour</i> <i>Légumes GRTA aux épices</i> <i>Compote pomme cannelle (Sucrée à 2% de sucre de canne bio)</i> <i>Pain artisan maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Hamburger</i> <i>(Buns (suisse) maison à la farine GRTA, (Bœuf : Suisse), sauce relish, tomate, salade mêlée GRTA, fromage, pommes de terre sautées GRTA)</i> <i>Fruit frais</i>
<p>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.</p>				
Lundi 12 janvier	Mardi 13 janvier	Mercredi 14 janvier	Jeudi 15 janvier	Vendredi 16 janvier
<i>Potage Dubarry</i> <i>Emincé de poulet (France) Marengo (New)</i> <i>Riz blanc</i> <i>Bouquet de légumes GRTA</i> <i>Fruit frais</i> <i>Pain maïs maison (Suisse) avec farine blé GRTA</i>	<i>Salade de chou GRTA</i> <i>Fusilli sauce patate douce au curry (New)</i> <i>Fromage râpé</i> <i>Carottes vichy BIO Suisse</i> <i>Crème chocolat Emmi</i> <i>Pain Tessinois maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Salade mêlée GRTA</i> <i>Steak haché de bœuf (Suisse)</i> <i>Sauce poivre rose</i> <i>Spatzli</i> <i>Brocolis</i> <i>Compote tutti frutti (Sucrée à 2% de sucre de canne bio)</i> <i>Pain artisan maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Betterave crue râpée GRTA</i> <i>Saumon (Norvège) Teriyaki</i> <i>Pommes de terre country Bio-GRTA</i> <i>Risotto de céleri GRTA</i> <i>Yogourt nature BIO Suisse Emmi / Vrac</i> <i>Torsade blanche maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Carottes râpées GRTA</i> <i>Boulettes de poulet (Suisse)</i> <i>Sauce tomate</i> <i>Semoule de couscous BIO Italie</i> <i>Chou romanesco</i> <i>Orange BIO</i> <i>Pain BIS maison GRTA (Suisse)</i>
<p>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. <a href="http://Recettestraditionnelles.com">Recettestraditionnelles.com</a></p>				
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
<i>Emincé de dinde (France) au caramel</i> <i>Riz Basmati Bio Bourgeon Fairtrade</i> <i>(Grain long en provenance d'Inde (par bateau) à l'odeur et au goût typiquement Basmati avec un arôme exotique.)</i> <i>Carottes GRTA</i> <i>Yogourt vanille Crème</i> <i>Torsade céréales maison 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> <i>Pomme gala</i> <i>*La plupart du maïs vient de : Chine, Etats-Unis, Thaïlande. Nous avons sélectionné un maïs européen Beelong A-</i>	<i>Tomate cerise</i> <i>Aiguillettes de colin aux céréales (Pêché au chalut en Océan Pacifique Nord-Est et Nord-Ouest)</i> <i>citron</i> <i>Gratin de gnocchi</i> <i>Fondue de poireaux GRTA</i> <i>Yogourt ferme caramel Crème</i> <i>Pain Tessinois maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Salade de céleri râpé GRTA</i> <i>Pâté chinois bœuf (suisse)</i> <i>Duo de racine de persil et navet jaune</i> <i>Fruit frais</i> <i>Pain Artisan maison GRTA (Suisse)</i>	<i>Soupe de patate douce et radis noir, miso et sauce soja... (New)</i> <i>Fusilli BIO Italie pesto rosso</i> <i>Fromage râpé</i> <i>Rave GRTA au miel de fleur Max Havelaar/Beelob A- et épices (New)</i> <i>Yogourts assortis Cooch</i> <i>Torsade blanche maison GRTA (Suisse)</i>
<p>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. <a href="http://wikipédia">wikipédia</a></p>				

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.