



SEMAINE 6

Lundi 8 Février	Potage Crécy Raviolis ricotta épinard Sauce crème Pti Louis coque® Fruit frais bio
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 9 Février	Jambon cornichon Poisson pané Chou-fleur bio, pommes de terre béchamel Brie lorrain Flan nappé caramel
<i>Sans porc / sans viande</i>	Terrine de poisson
<i>Pain</i>	Baguette bio
Mercredi 10 Février	Salade de pâte Pilons de poulet Jeunes carottes Fromage Crème dessert vanille bio fermière
<i>Sans porc / sans viande</i>	Omelette
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 11 Février	Taboulé Cervelas Obernois Haricots verts bio Vache Qui Rit bio® Fruit frais
<i>Sans porc / sans viande</i>	Galette végétarienne
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Vendredi 12 Février	Nem de poulet Sauté de bœuf aux légumes Riz cantonais Boursin ail et fines herbes® Salade de fruits
<i>Sans porc / sans viande</i>	Samoussa de légumes/ Filet de poisson
<i>Pain</i>	Baguette de campagne

SEMAINE 7

Lundi 15 Février	Salade de concombre bio Saucisse de Toulouse Potatoes Fromage bio Crème dessert caramel
<i>Sans porc / sans viande</i>	Crêpe fromage
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 16 Février	Salade Carnaval Mijotée de dinde, crème Vaillotte Purée bio de courgette Fromage frais demi-sel Beignet
<i>Sans porc / sans viande</i>	Blanquette de poisson
<i>Pain</i>	Baguette bio
Mercredi 17 Février	Potimarron râpé Escalope de blé panée Pâtes bio Fromage Compote de fruits
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 18 Février	Salade de pomme de terre Estouffade de bœuf Gratin de brocoli Fromage à partager Yaourt bio
<i>Sans porc / sans viande</i>	Bâtonnets de mozzarella
<i>Pain</i>	Pain ciabatta
Vendredi 19 Février	Potage de céleri Filet de poisson meunière Duo de haricots bio Fromage bio Fruit frais bio
<i>Pain</i>	Baguette rustique



VACANCES D'HIVER : COLOS À L'ADEPPA



L'Adeppa organise deux séjours thématiques pour les enfants de 8 à 12 ans.

Du 22 au 26 février, « **Les scientifiques en action** » : cuisine moléculaire, analyse au microscope, dessin d'observation, création de slime ...

Du 1er au 5 mars, « **Dans la peau d'un soigneur animalier** » : nourrissage des bêtes, entretien des enclos, étude du comportement animal, visite d'un élevage, rencontres avec des professionnels...

80 ANIMAUX DE LA FERME
CHEVAUX, PONEYS, CHÈVRES, MOUTONS, POULES, LAMAS, ALPAGAS
13 HA DE PLEIN AIR
A PROXIMITÉ DE LA FORÊT
A 15 MIN DE METZ / A 25 MIN DE THIONVILLE

Séjours éligibles à l'Aide au Temps Libre (CAF)

Renseignements et inscriptions :
colo@adeppa.eu
03 87 77 92 09

L'Adeppa est une association du GROUPE SOS

Adeppa, Avenue Charlemagne, 57640 VIGY
03 87 77 92 09, info@adeppa.eu, www.adeppa.eu

Mise en page et illustrations Floriane Turmeau florianeturmeau@gmail.com - Décembre 2020 - Impression COJFA Metz.

2021

JANVIER - FÉVRIER

Bien manger avec l'Adeppa



ADEPPA VIGY



Adeppa

MENU

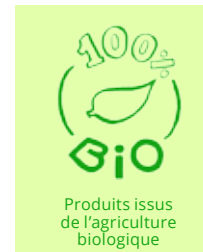
DU 4 JANVIER AU 19 FÉVRIER

SEMAINE 1

Lundi 4 Janvier	Endive émincée bio Lamelles de dinde kebab Céréales gourmandes bio Fromage bio Yaourt aux fruits
<i>Sans porc / sans viande</i>	Omelette
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 5 Janvier	Potage de carotte Chili Sin Carne Riz bio Cancolotte Fruit frais
<i>Pain</i>	Baguette bio
Mercredi 6 Janvier	Carottes râpées bio Sauté de bœuf au paprika Pâtes Fromage Petits suisses
<i>Sans porc / sans viande</i>	Nuggets de blé
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 7 Janvier MENU ÉPIPHANIE	Rosette, cornichon Beignets de calamar Purée bio de potiron Tartare ail et fines herbes Galette des Rois
<i>Sans porc / sans viande</i>	Terrine de légumes
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Vendredi 8 Janvier	Salade de pâtes bio au pesto Saucisse de Toulouse Potée lorraine Fromage bio Flan chocolat
<i>Sans porc / sans viande</i>	Portion de colin
<i>Pain</i>	Baguette de campagne

SEMAINE 2

Lundi 11 Janvier	Betteraves râpées Blanquette de poisson safranée Pâtes bio Mimolette Pâtisserie
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 12 Janvier	Salade de pomme de terre Escalope de volaille Haricots verts bio St Môret® Pomme des Vergers de Moncel
<i>Sans porc / sans viande</i>	Galette de boulgour
<i>Pain</i>	Pain ciabatta
Mercredi 13 Janvier	Potage Dubarry Hachis parmentier Fromage Yaourt nature sucré bio
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 14 Janvier	Coleslaw bio Couscous : semoule bio, légumes Falafelles Fromage bio Fruit frais bio
<i>Pain</i>	Baguette bio
Vendredi 15 Janvier	Salade composée (olives, maïs) Paupiette de veau Poêlée de légumes Emmental fondu Yaourt fermier vanillé
<i>Sans porc / sans viande</i>	Paupiette de poisson
<i>Pain</i>	Baguette rustique



SEMAINE 3

Lundi 18 Janvier	Chou chinois émincé Hamburger de veau Potatoes Fromage bio Compote de fruits
<i>Sans porc / sans viande</i>	Steak de blé
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 19 Janvier	Tomate vinaigrette Gratin de pâtes bio au jambon Fromage frais demi-sel Fruit frais Bio Gratin de pâtes bio au fromage
<i>Sans porc / sans viande</i>	Gratin de pâtes bio au fromage
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mercredi 20 Janvier	Taboulé Escalope de blé panée Printanière de légumes Fromage Pâtisserie
<i>Pain</i>	Baguette bio
Jeudi 21 Janvier	Potage de haricot vert, Vache Qui Rit® Emincé de poulet forestier Purée bio Camembert à partager Fruit frais bio
<i>Sans porc / sans viande</i>	Bâtonnets de mozzarella
<i>Pain</i>	Baguette festigraines
Vendredi 22 Janvier	Salade de lentille Poisson pané Brocolis bio béchamel Rondelé aux noix® Flan nappé caramel
<i>Pain</i>	Baguette rustique

SEMAINE 4

Lundi 25 Janvier	Potage de tomate Nuggets de blé Petits pois carottes bio Fromage à partager Fruit frais bio
<i>Pain</i>	Pain bûcheron
Mardi 26 Janvier	Céleri râpé bio Lasagnes bolognaise Chanteneige® Crème dessert caramel beurre salé fermière
<i>Sans porc / sans viande</i>	Lasagnes de légumes
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mercredi 27 Janvier	Salade d'endive Sauté de porc Gratin pommes de terre, chou-fleur bio Fromage Poire au sirop
<i>Sans porc / sans viande</i>	Portion de colin
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 28 Janvier	Carottes râpées Vol-au-vent de poisson Riz bio Emmental Mousse chocolat
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Vendredi 29 Janvier	Salade composée (gruyère, croûtons) Blanquette de veau Pâtes Fromage bio Fruit frais
<i>Sans porc / sans viande</i>	Œufs béchamel
<i>Pain</i>	Baguette bio



Nos menus peuvent être remplacés par des équivalents en fonction des approvisionnements. Ils sont susceptibles de contenir des éléments allergènes. Pour les menus sans viande ou sans porc, un mets de substitution est systématiquement proposé.

SEMAINE 5

Lundi 1er Février	Dès de betterave Cordon bleu de volaille Potiron, pdt béchamel Mini Babybel bio® Liégeois chocolat
<i>Sans porc / sans viande</i>	Croustifromage
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Mardi 2 Février MENU DE LA CHANDELEUR	Salade de maïs Donuts poulet fromage Röstis de légumes Camembert à partager Crêpe
<i>Sans porc / sans viande</i>	Croq fromage soja blé
<i>Pain</i>	Baguette bio
Mercredi 3 Février	Poireau vinaigrette Sauté de bœuf Lentilles et carottes bio Fromage Pomme des Vergers de Moncel
<i>Pain</i>	Baguette rustique
Jeudi 4 Février	Potage de courgette Tartiflette végétarienne Crème de Vaillotte alsacienne Kiri® Fruit frais bio
<i>Pain</i>	Pain de maïs
Vendredi 5 Février	Salade composée Choucroute, pdt vapeur Knack, saucisse fumée Fromage bio Fromage frais aux fruits
<i>Sans porc / sans viande</i>	Choucroute de la mer
<i>Pain</i>	Baguette rustique

