Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 14

Vacances de Pâques

Semaine du 3 avril au 7 avril 2023

		LUNDI 03/04/2023	MARDI 04/04/2023	MERCREDI 05/04/2023	JEUDI 06/04/2023	VENDREDI 07/04/2023
Menu végétarien	Protéine	Menu Kids	Curry de pois chiches	Dés de seitan au coulis de carotte	Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella	Dés d'omelette
	Légume		Haricots verts	Carottes	*	Wok de légumes
	Féculent		Pâtes tricolores	Boulgour	*	Nouilles chinoises
Menu s/viande	Protéine		Curry de pois chiches	Dés de seitan au coulis de carotte	Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella	Scampis sauce aigre-douce
	Légume		Haricots verts	Carottes	*	Wok de légumes
	Féculent		Pâtes tricolores	Boulgour	*	Nouilles chinoises

C 2 / S 15

Vacances de Pâques

Semaine du 10 avril au 14 avril 2023

		LUNDI 10/04/2023	MARDI 11/04/2023	MERCREDI 12/04/2023	JEUDI 13/04/2023	VENDREDI 14/04/2023
Menu végétarien	Protéine		Tagliatelles à la féta	Omelette	Escalope de légumes maison sauce normande	Parmentier aux lentilles, champignons et carottes
	Légume		Brocoli et chou fleur	Petits pois	Epinards	*
	Féculent		*	PDT rôties	Grains de blé	*
Menu s/viande	Protéine		Tagliatelles au saumon fumé	Omelette	Escalope de légumes maison sauce normande	Parmentier aux lentilles, champignons et carottes
	Légume		Brocoli et chou fleur	Petits pois	Epinards	*
	Féculent		*	PDT rôties	Grains de blé	*

Menu 100% Bio Menu Eco-responsable Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 16

Semaine du 17 avril au 21 avril 2023

		LUNDI 17/04/2023	MARDI 18/04/2023	MERCREDI 19/04/2023	JEUDI 20/04/2023	VENDREDI 21/04/2023
Menu végétarien	Protéine	Omelette aux pâtes	Gratin de légumes	Nuggets de tofu au four	Salade d'haricots rouges, feta, olives, carottes râpées, pennes	Falafels sauce tomate
	Légume	Chou romanesco	*	Carottes	*	Crudités
	Féculent	*	Pommes de terre nature	Riz	*	Potatoes au four
Menu s/viande	Protéine	Omelette aux pâtes	Gratin de légumes	Poisson pané au four	Salade d'haricots rouges, feta, olives, carottes râpées, pennes	Falafels sauce tomate
	Légume	Chou romanesco	*	Carottes	*	Crudités
	Féculent	*	Pommes de terre nature	Riz	*	Potatoes au four

C 2 / S 17

Semaine du 24 avril au 28 avril 2023

		LUNDI 24/04/2023	MARDI 25/04/2023	MERCREDI 26/04/2023	JEUDI 27/04/2023	VENDREDI 28/04/2023
Menu végétarien	Protéine	Galettes de légumes sauce tomate	Halloumi grillé au paprika	Curry de pois chiches à la coriandre et chutney de mangue	Parmentier aux lentilles corail	Menu Eco-responsable
	Légume	Champignons	Haricots verts	*	Chou fleur multicolore	
	Féculent	Polenta	Pâtes	Riz basmati	*	
Menu s/viande	Protéine	Galettes de légumes sauce tomate	Halloumi grillé au paprika	Curry de pois chiches à la coriandre et chutney de mangue	Poisson au citron	
	Légume	Champignons	Haricots verts	*	Chou fleur multicolore	
	Féculent	Polenta	Pâtes	Riz basmati	Purée de PDT	

Menu 100% Bio Menu Eco-responsable Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 18 — Semaine du 1 mai au 5 mai 2023

		LUNDI 01/05/2023	MARDI 02/05/2023	MERCREDI 03/05/2023	JEUDI 04/05/2023	VENDREDI 05/05/2023
Menu végétarien	Protéine		Rajma masala (haricots rouges aux épices)	Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé	Menu Kids	Omelette farcie à la tapenade, féta et pignons de pin
	Légume		Courgettes	Crudités		Haricots verts
	Féculent		Riz complet	*		Quinoa
Menu s/viande	Protéine		Rajma masala (haricots rouges aux épices)	Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé		Poisson grillé à la tapenade
	Légume		Courgettes	Crudités		Haricots verts
	Féculent		Riz complet	*		Quinoa

C 2 / S 19 — Semaine du 8 mai au 12 mai 2023

		LUNDI 08/05/2023	MARDI 09/05/2023	MERCREDI 10/05/2023	JEUDI 11/05/2023	VENDREDI 12/05/2023
Menu végétarien	Protéine	Couscous végétarien aux pois chiches	Omelette à la ciboulette	Tofu mariné aux herbes	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Loubia (potée de haricots blancs)
	Légume	Légumes couscous		Haricots beurre	Salade verte	Carottes
	Féculent	Semoule		Grains de blé	Pâtes complètes	Riz blanc
Menu s/viande	Protéine	Couscous végétarien aux pois chiches	Pommes de terre sautées	Saumon sauce fromage blanc aux herbes	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Loubia (potée de haricots blancs)
	Légume	Légumes couscous		Haricots beurre	Salade verte	Carottes
	Féculent	Semoule		Grains de blé	Pâtes complètes	Riz blanc

Menu 100% Bio — Menu Eco-responsable — Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 20 — Semaine du 15 mai au 19 mai 2023

		LUNDI 15/05/2023	MARDI 16/05/2023	MERCREDI 17/05/2023	JEUDI 18/05/2023	VENDREDI 19/05/2023
Menu végétarien	Protéine	Chili sin carne	Tofu nature, épices maison	Œuf cocotte		Bouchée à la reine aux champignons
	Légume	Crudités	Carottes	Epinards		Petits pois
	Féculent	Riz	Quinoa	Purée de patate douce		Frites
Menu s/viande	Protéine	Chili sin carne	Poisson au four	Œuf cocotte		Bouchée à la reine aux champignons
	Légume	Crudités	Carottes	Epinards		Petits pois
	Féculent	Riz	Quinoa	Purée de patate douce		Frites

C 2 / S 21 — Semaine du 22 mai au 26 mai 2023

		LUNDI 22/05/2023	MARDI 23/05/2023	MERCREDI 24/05/2023	JEUDI 25/05/2023	VENDREDI 26/05/2023
Menu végétarien	Protéine	Pois chiches sauce au thym	Tofu laqué	"Compose ton wrap" (wrap, falafels de lentilles corail, crudités, fromage frais) *	Œuf dur sauce béchamel	Menu Eco-responsable
	Légume	Ratatouille	Champignons de Paris		Julienne de légumes	
	Féculent	Couscous	Riz basmati		Grains de blé	
Menu s/viande	Protéine	Pois chiches sauce au thym	Tofu laqué	"Compose ton wrap" (wrap, falafels de lentilles corail, crudités, fromage frais) *	Poisson blanc grillé	
	Légume	Ratatouille	Champignons de Paris		Julienne de légumes	
	Féculent	Couscous	Riz basmati		Grains de blé	

Menu 100% Bio — Menu Eco-responsable — Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

Vacances de Pentecôte

C 2 / S 22 — **Semaine du 29 mai au 2 juin 2023**

		LUNDI 29/05/2023	MARDI 30/05/2023	MERCREDI 31/05/2023	JEUDI 01/06/2023	VENDREDI 02/06/2023
Menu végétarien	Protéine		Omelette	Dés de seitan au coulis de carotte	Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella	Curry de haricots rouges aux poireaux
	Légume		Haricots verts	Purée de céleri	*	*
	Féculent		Polenta	Pâtes tricolores	*	Riz au curcuma
Menu s/viande	Protéine		Omelette	Dés de seitan au coulis de carotte	Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella	Poisson au four
	Légume		Haricots verts	Purée de céleri	*	Fondue de poireaux
	Féculent		Polenta	Pâtes tricolores	*	Riz au curcuma

C 2 / S 23 — **Semaine du 5 juin au 9 juin 2023**

		LUNDI 05/06/2023	MARDI 06/06/2023	MERCREDI 07/06/2023	JEUDI 08/06/2023	VENDREDI 09/06/2023
Menu végétarien	Protéine	Tofu à la citronnelle	Tagliatelles à la féta	Frittata aux pommes de terre et oignons	Escalope de légumes maison sauce normande	Parmentier aux lentilles, champignons et carottes
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	Broocolis	Petits pois	Epinards	*
	Féculent	Riz	*	*	Semoule de blé	*
Menu s/viande	Protéine	Tofu à la citronnelle	Tagliatelles au saumon fumé	Frittata aux pommes de terre et oignons	Escalope de légumes maison sauce normande	Parmentier aux lentilles, champignons et carottes
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	Brocolis	Petits pois	Epinards	*
	Féculent	Riz	*	*	Semoule de blé	*

Menu 100% Bio — Menu Eco-responsable — Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 24 — Semaine du 12 juin au 16 juin 2023

		LUNDI 12/06/2023	MARDI 13/06/2023	MERCREDI 14/06/2023	JEUDI 15/06/2023	VENDREDI 16/06/2023
Menu végétarien	Protéine	Omelette aux pâtes	Gratin de légumes	Nuggets de tofu au four	Salade de lentilles vertes, feta, olives, carottes râpées, blé	Menu Kids
	Légume	Chou romanesco	*	Haricots mange tout	*	
	Féculent	*	Pommes de terre nature	Riz	*	
Menu s/viande	Protéine	Omelette aux pâtes	Gratin de légumes	Poisson pané au four	Salade de lentilles vertes, feta, olives, carottes râpées, blé	
	Légume	Chou romanesco	*	Haricots mange tout	*	
	Féculent	*	Pommes de terre nature	Riz	*	

C 2 / S 25 — Semaine du 19 juin au 23 juin 2023

		LUNDI 19/06/2023	MARDI 20/06/2023	MERCREDI 21/06/2023	JEUDI 22/06/2023	VENDREDI 23/06/2023
Menu végétarien	Protéine	Curry de pois chiches à la coriandre et chutney de mangue	Halloumi grillé au paprika	Galettes de légumes sauce tomate	Parmentier aux lentilles corail	
	Légume	*	Flan de légumes	Champignons	Salade verte	
	Féculent	Riz basmati	Gnocchis	Polenta	*	
Menu s/viande	Protéine	Curry de pois chiches à la coriandre et chutney de mangue	Halloumi grillé au paprika	Galettes de légumes sauce tomate	Parmentier de poisson	
	Légume	*	Flan de légumes	Champignons	Salade verte	
	Féculent	Riz basmati	Gnocchis	Polenta	*	

Menu 100% Bio — Menu Eco-responsable — Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais Sicona
du 03 avril au 30 juin 2023

C 2 / S 26

Semaine du 26 juin au 30 juin 2023

		LUNDI 26/06/2023	MARDI 27/06/2023	MERCREDI 28/06/2023	JEUDI 29/06/2023	VENDREDI 30/06/2023
Menu végétarien	Protéine	Potée de tofu fumé et gaardebounen	Rajma masala (haricots rouges aux épices)	Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé	Tempeh caramélisé aux oignons	Menu Eco-responsable
	Légume	Gaardebounen	Courgettes	Crudités	Petits pois et carottes	
	Féculent	Pommes vapeur	Riz complet	*	Gratin dauphinois	
Menu s/viande	Protéine	Potée de tofu fumé et gaardebounen	Rajma masala (haricots rouges aux épices)	Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé	Tempeh caramélisé aux oignons	
	Légume	Gaardebounen	Courgettes	Crudités	Petits pois et carottes	
	Féculent	Pommes vapeur	Riz complet	*	Gratin dauphinois	

Menu 100% Bio Menu Eco-responsable Menu Kids