

# MENU DU 6 AU 10 JANVIER

GORGES DE  
L'ARDÈCHE  
L'INTERCO

LUNDI

Carottes râpées

Godiveau

Lentilles

Yaourt nature

MARDI

Salade de pâtes

Poisson roti

Gratin de  
butternut

Fruit de saison

MERCREDI

Salade d'endives  
emmental oeuf

Quenelle sauce  
tomate

Fruit de saison

Menu  
végétarien

JEUDI

Poulet au citron

Petit pois

Riz Blanc

Petit suisse

VENDREDI

Sauté de veau  
marengo

Carottes sautées  
Pommes de terre  
vapeur

Fromage du jour

Fruit de saison

*Le saviez-vous ?*

**Je suis cultivé sans aucun produit chimique de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...) ni OGM.**

**Qui suis-je ? un légume bio !**

**Certains pesticides sont reconnus comme perturbateurs endocriniens**

Tous les plats sont fait maison et préparés par l'équipe de la cuisine intercommunale des Gorges de l'Ardèche à Vallon Pont d'Arc ( sauf ceux mentionnés par une \*).  
Conformément à la loi Egalim, nous favorisons un approvisionnement en circuits courts pour les produits de saison, locaux ou issus de l'agriculture biologique.  
Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Les menus sont susceptibles d'évoluer.

# MENU DU 13 AU 17 JANVIER

**GORGES DE  
L'ARDÈCHE**  
L'INTERCO

**LUNDI**

**Choux fleur  
vinaigrette**

**Colombo de porc**

**Spaghetti**

**Emmental**

**Fruit de saison**

**MARDI**

**Salade au bleu**

**Blanquette de la  
mer**

**Poêlée méridionale  
/pomme de terre**

**Gâteau à la banane**

**MERCREDI**

**Salade boulgour  
et quinoa**

**Daube de boeuf  
Carottes  
persillées**

**Yaourt nature**

**JEUDI**

**Menu  
végétarien**

**Potage de légumes**

**Chili sin carne et riz**

**fromage du jour**

**Fruit de saison**

**VENDREDI**

**Duo de choux à  
l'orientale**

**Rôti de dinde**

**Purée de patates  
douce**

**Fromage du jour**

**Fruit de saison**

*Le saviez-vous ?*

**Mais c'est quoi ce bleu dans le fromage ? Ce sont des petits champignons !**

Tous les plats sont fait maison et préparés par l'équipe de la cuisine intercommunale des Gorges de l'Ardèche à Vallon Pont d'Arc ( sauf ceux mentionnés par une \*).  
Conformément à la loi Egalim, nous favorisons un approvisionnement en circuits courts pour les produits de saison, locaux ou issus de l'agriculture biologique.  
Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Les menus sont susceptibles d'évoluer.

# MENU DU 20 AU 24 JANVIER

GORGES DE  
L'ARDÈCHE  
L'INTERCO

LUNDI

Menu  
végétarien

Quiche aux  
légumes

Omelette

Purée de  
potimarron

Petit suisse

MARDI

Salade de haricots  
verts

Couscous d'agneau

Fromage du jour

Fruit de saison

MERCREDI

Salade verte

Poisson meunière

Riz à l'indienne

Fromage du jour

Fruit de saison

JEUDI

Salade de quinoa

Nuggets au poisson

Gratin d'épinard  
sauce béchamel

Fruit de saison

VENDREDI

Choux rouge  
vinaigrette au miel

Hachis parmentier  
de bœuf

Compote

*Le saviez-vous ?*

**Le potimarron : inutile de m'éplucher si je suis bio.  
Ma peau est toute fine et se ramollit à la cuisson.**

Tous les plats sont fait maison et préparés par l'équipe de la cuisine intercommunale des Gorges de l'Ardèche à Vallon Pont d'Arc ( sauf ceux mentionnés par une \*).  
Conformément à la loi Egalim, nous favorisons un approvisionnement en circuits courts pour les produits de saison, locaux ou issus de l'agriculture biologique.  
Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Les menus sont susceptibles d'évoluer.

# MENU DU 27 AU 31 JANVIER

**GORGES DE  
L'ARDÈCHE**  
L'INTERCO

**LUNDI**

**Perle de blé en  
salade**

**Bœuf braisé**

**Gratin de chou-fleur  
à la béchamel**

-

**Fruit de saison**

**MARDI**

**Chou chinois  
vinaigrette**

**Jambon cuit**

**Pommes de terre  
vapeur**

**Fromage du jour**

**Fruit de saison**

**MERCREDI**

**Velouté de poireau**

**Cuisse de poulet  
rôtie**

**Haricots verts  
persillés**

**Brie**

**Fruit de saison**

**JEUDI**

**Carottes râpées à  
l'orange**

**Saumon grillé**

**Pâtes**

**Yaourt nature**

-

**VENDREDI**

**Betterave maïs**

**Rôti de porc**

**Poêlée de brocolis  
champignons**

-

**Riz au lait**

*Le saviez-vous ?*

**Le persil contient jusqu'à 4 fois plus de vitamine C que l'orange ! Incroyable, non ?  
C'est un excellent allié pour affronter l'hiver, mais attention : ne le faites pas trop chauffer  
afin de préserver cette précieuse vitamine.**

Tous les plats sont fait maison et préparés par l'équipe de la cuisine intercommunale des Gorges de l'Ardèche à Vallon Pont d'Arc ( sauf ceux mentionnés par une \* ).  
Conformément à la loi Egalim, nous favorisons un approvisionnement en circuits courts pour les produits de saison, locaux ou issus de l'agriculture biologique.  
Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Les menus sont susceptibles d'évoluer.