

### Lundi 20 Janvier

POTAGE  
RAVIOLIS AU FROMAGE  
PETITS POIS  
YAOURT NATURE SUCRÉ  
FRUIT DE SAISON

### Mardi 21 Janvier

SALADE D'ENDIVES AUX POMMES  
FILET DE POISSON À LOSEILLE  
PURÉE TROIS LÉGUMES  
CAMEMBERT À LA COUPE  
COMPOTE

### Mercredi 22 Janvier

TABOULÉ  
ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIÈRE  
PANÉ DE BLÉ FROMAGE ÉPINARDS  
BATONNIÈRES DE LÉGUMES / SPAETZLES  
COMTÉ AOP À LA COUPE  
FRUIT DE SAISON

### Jeudi 23 Janvier

CÉLERI RÉMOULADE  
ÉMINCÉ DE BOEUF FORESTIER  
TARTE AUX POIREAUX  
CAROTTES / POMMES DE TERRE  
CARRÉ FRAIS  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 24 Janvier

SALADE CHINOISE  
SAUTÉ DE DINDE À LA CHINOISE  
BOULETTES THAÏ  
RIZ CANTONNAIS / CHOU CHINOIS  
CHAVROUX  
FRUIT DE SAISON

Menu Chinois



### Lundi 27 Janvier

SALADE AMÉRICAINE  
FILET DE POULET À LA CRÈME  
NUGGETS DE BLÉ  
HARICOTS VERTS FLAGEOLETS  
CANCOILLOTTE  
FRUIT DE SAISON

### Mardi 28 Janvier

SALADE D'ENDIVES  
COUSCOUS AU BOEUF  
BOULETTES VÉGÉTALES  
RONDELET AIL ET FINES HERBES  
FRUIT DE SAISON

### Mercredi 29 Janvier

MACÉDOINE DE LÉGUMES  
GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE  
STEAK DE BLÉ ET POIS BASQUAISE  
GOUDA  
FRUIT DE SAISON BIO

### Jeudi 30 Janvier

CÉLERI BIO VINAIGRETTE  
POISSON PANÉ SAUCE TARTARE  
PURÉE CRÉCY  
CANTAL AOP  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 31 Janvier

COLESLAW  
SAUTÉ DE VEAU AUX CHAMPIGNONS  
STEAK DE MILLET  
PENNES / COURGETTES  
CAMEMBERT  
FRUIT DE SAISON



### Lundi 3 Février

PAMPLEMOUSSE  
OMELETTE AU FROMAGE  
PURÉE DE BROCOLIS  
FROMAGE GROSJEAN  
FRUIT DE SAISON

### Mardi 4 Février

CAROTTES CITRONNÉES  
CROUSTILLANT DE POULET AUX CORN FLAKES  
GALETTE DE BOULGOUR À L'ORIENTALE  
JARDINIÈRE DE LÉGUMES POMMES DE TERRE  
GRUYÈRE À LA COUPE  
CRÊPE AU SUCRE



### Mercredi 5 Février

CRÈME DE BETTERAVES MIEL ET FROMAGE BLANC  
BLANQUETTE DE VEAU  
STEAK DE QUINOA À LA PROVENÇALE  
RIZ / HARICOTS BIO  
COMTE À LA COUPE AOP  
FRUIT DE SAISON

### Jeudi 6 Février

POTAGE  
HACHIS PARMENTIER  
HACHIS PARMENTIER AU POISSON  
ÉPINARDS  
CAMEMBERT  
FRUIT DE SAISON  
PAIN AU MAÏS

### Vendredi 7 Février

SALADE DE CHOU-FLEUR BIO  
FILET DE COLIN SAUCE AUREORE  
COURGETTES / PÂTES  
BLEU DAUVERGNE À LA COUPE  
FRUIT DE SAISON



BIO



VÉGÉTARIEN



PÊCHE  
DURABLE



ORIGINE  
FRANCE



LOCAL

### Lundi 10 Février

POTAGE  
TARTIFLETTE  
TARTIFLETTE SANS LARDONS  
BROCOLIS  
CANTADOU  
FRUIT DE SAISON

### Mardi 11 Février

SALADE DE LAITUE  
CHOU FARCI  
TOMATE FARCIE VÉGÉTALE et féculent  
RIZ CRÉOLE  
MINI CABRETTE  
BEIGNET CHOCOLAT

### Mercredi 12 Février

CHOU BLANC  
EMINCÉ DE DINDE  
REVITHOKEFTEDS  
BOULGOUR / CAROTTES  
YAOURT NATURE  
COMPOTE

### Jeudi 13 Février

SALADE DE RUTABAGA (sous réserve)  
STEAK FROMAGER  
PURÉE DE POTIRON  
CHANTENEIGE  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 14 Février

CÉLERI RÉMOULADE  
POISSON MEUNIÈRE  
PÂTES / CHOU-FLEUR  
VACHE QUI RIT  
FRUIT DE SAISON

## Zoom sur : Le Resto' du FJT



Le FJT situé 2 rue Mermoz à Thionville vous accueille depuis plus de 50 ans dans son restaurant en self-service du lundi au vendredi, de 11h45 à 13h.

Récemment rénové, le restaurant est climatisé et dispose d'une terrasse très conviviale.

Chaque jour, vous pouvez choisir entre 4 plats chauds « maison » et une multitude d'entrées, fromages et desserts, au tarif de 11.90 € le plateau complet (hors-boissons).

Le Resto' est ouvert à tous sans conditions, pas seulement à nos résidents.

Pensez-y !

[www.fjt3f.com](http://www.fjt3f.com)

**RESPONSABLE  
RESTAURATION**  
DOMINIQUE WAGNER  
**DIETETICIENNE**  
BRIGITTE MARCHON

*Menu sous réserve  
de modification en  
fonction des approvi-  
sionnements*

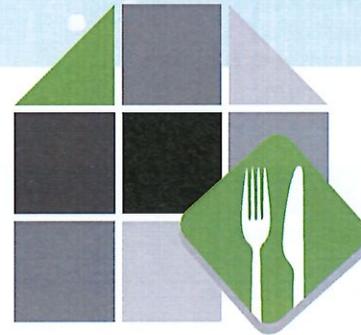
AGRÉÉE ENTREPRISE  
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE

Création et Impression  
**AMIRAL**  
STUDIO

Illustrations  
GALINGALE

L'Association Habitat Jeunes des Trois Frontières est une structure dont le fonctionnement interne et les activités sont fondés sur un principe de solidarité et d'utilité sociale.

Son caractère est non lucratif. Elle ne rémunère pas d'actionnaires. Elle s'efforce de faire travailler les producteurs et les entreprises locales. Elle fait partie du secteur de l'économie sociale et solidaire.



ASSOCIATION  
**HABITAT JEUNES**  
DES TROIS FRONTIÈRES

## Crèches

MENU HIVER  
semaines 4 à 7



Ruelle  
des 4 as