

### Lundi 5 Janvier

LAITUE  
SAUTÉ DE DINDE  
GALETTE DE POIS ET LÉGUMES  
RIZ BIO / COURGETTES SAUTÉES  
BABYBEL  
CLÉMENTINES

### Lundi 12 Janvier

SALADE CARNAVAL  
STEAK HACHÉ AU JUS  
STEAK FROMAGER  
BOULGOUR / HARICOTS VERTS  
CARRÉ FRAIS  
FRUIT DE SAISON

### Mardi 6 Janvier

MACÉDOINE DE LÉGUMES  
POISSON MEUNIÈRE  
PURÉE D'ÉPINARDS  
BRIE À LA COUPE  
GALETTE DES ROIS  
PAIN AUX CÉRÉALES



### Mardi 13 Janvier

CÉLERI RÉMOULADE BIO  
FILET DE COLIN AUX FINES HERBES  
PÂTES / ÉPINARDS  
VACHE QUI RIT  
COMPOTE MAISON

### Mercredi 7 Janvier

CHOU-FLEUR VINAIGRETTE  
COUSCOUS POULET  
BOULETTES VÉGÉTALES  
PETIT LOUIS  
FRUIT DE SAISON

### Mercredi 14 Janvier

POTAGE AUX BOLETS  
VEAU MARENGO  
FALAFELS  
PURÉE POTIRON  
MUNSTER  
FRUIT DE SAISON  
PAIN AU MAÏS

### Jeudi 8 Janvier

POTAGE  
TORTELINIS AU FROMAGE  
SALSIFIS PERSILLÉS  
TOMME NOIRE  
FRUIT DE SAISON

### Jeudi 15 Janvier

ASSORTIMENT DE CRUDITÉS  
CORDON BLEU DE DINDE  
CORDON BLEU VÉGÉTAL  
POTÉE DE LENTILLES BIO  
CAMEMBERT  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 9 Janvier

COLESLAW AUX POMMES  
POMME DE TERRE FARCIE  
TOMATE FARCIE VÉGÉTALE  
HARICOTS VERTS  
YAOURT NATURE BIO DE LA FERME  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 16 Janvier

SALADE DE BETTERAVES BIO  
BOUCHÉE À LA REINE  
BOUCHÉE AU POISSON  
CAROTTES / RIZ BIO  
ST MORET  
FRUIT DE SAISON



AOP

### Lundi 19 Janvier

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

### Lundi 26 Janvier

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

### Mardi 20 Janvier

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

### Mardi 27 Janvier

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

### Mercredi 21 Janvier

SALADE DE CAROTTES  
ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIÈRE  
PANÉ DE BLÉ FROMAGE ÉPINARDS  
BATONNIÈRE DE LÉGUMES / SPAETZLES  
COMTÉ AOP À LA COUPE  
FRUIT DE SAISON

### Mercredi 28 Janvier

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

### Jeudi 22 Janvier

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

### Jeudi 29 Janvier

COLESLAW  
SAUTÉ DE DINDE AUX CHAMPIGNONS  
GALETTE DE QUINOA À LA PROVENÇALE  
PENNES / COURGETTES  
CAMEMBERT À LA COUPE  
FRUIT DE SAISON

### Vendredi 23 Janvier

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

Menu Chinois



### Vendredi 30 Janvier

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



BIO



VÉGÉTARIEN



PÊCHE  
DURABLE



ORIGINE  
FRANCE



LOCAL



### 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*

AGRÉE **ENTREPRISE  
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE**

Création et Impression



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 2 à 5

