

## JEUX

**Logique**  
Lili part au ski mais ne parvient pas à fermer sa valise. Quel élément peut-elle retirer ?



Solution : le maillot de bain.

**Observation**  
Trouve les deux mongolfières identiques.



Solution : la mongolfière orange avec la vague jaune au milieu.

## RECETTE

# TEMPURAS DE LÉGUMES



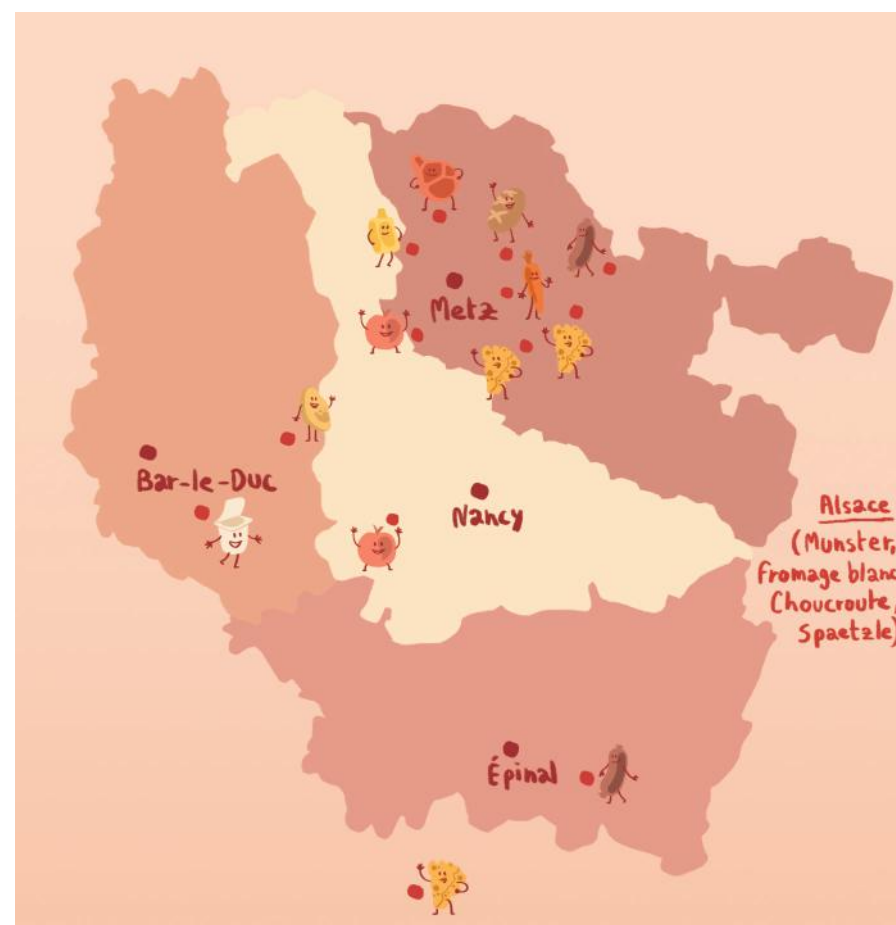
### INGRÉDIENTS

- 600gr de farine
- 5 œufs frais
- 35cl de lait
- 20cl de bière
- 7gr de levure chimique
- 1 pincée de sel et de poivre blanc moulu
- Epices en poudre suivant le goût : cumin, paprika, etc
- Huile de friture

### PRÉPARATION

Dans le batteur, mélanger les œufs, le lait et la bière — À part mélanger la farine, les épices et la levure — Mixer le tout afin d'obtenir une pâte homogène — Verser l'huile de friture à chauffer — Tremper les légumes taillés finement dans la pâte puis les faire glisser dans l'huile — Faire cuire quelques minutes. Quand les tempuras sont bien dorés, les sortir et les égoutter sur du papier absorbant — Servir chaud avec une sauce ou du fromage blanc aux épices.

## NOTRE ENGAGEMENT LOCAL



*Notre objectif est de proposer des repas variés, équilibrés et de qualité. Depuis toujours, nous revendiquons parmi nos priorités l'approvisionnement en produits locaux et de saison et la préparation d'une nourriture saine et savoureuse.*

Nous souhaitons être précurseur de la « loi agriculture et alimentation » votée le 2 octobre 2018 et la mettre en œuvre dès la rentrée 2019. Nous proposerons alors au minimum 50% de produits durables, 20% de produits bio ou en reconversion et continuerons la lutte contre le gaspillage alimentaire

Ainsi dès ces premiers menus de janvier, nous avons validés des menus qui intégreront 21% d'Agriculture Biologique,

56% de produits issus d'une alimentation responsable (labels de qualité, bio, local, pratiques respectueuses de l'environnement, savoirs faire régionaux,...)

Au-delà de ces futures obligations légales, nos menus privilégient les produits français, qui devraient représenter 82% de nos approvisionnements début 2019.

Enfin, dans un souci constant d'éducation au goût et à l'alimentation,

l'Adeppa proposera une fois par semaine des menus « Bien dans sa planète, bien dans ces baskets ». Ils permettront aux enfants de s'éveiller à de nouvelles saveurs et de les sensibiliser à l'impact des choix alimentaires : empreinte carbone, saisonnalité des produits,...

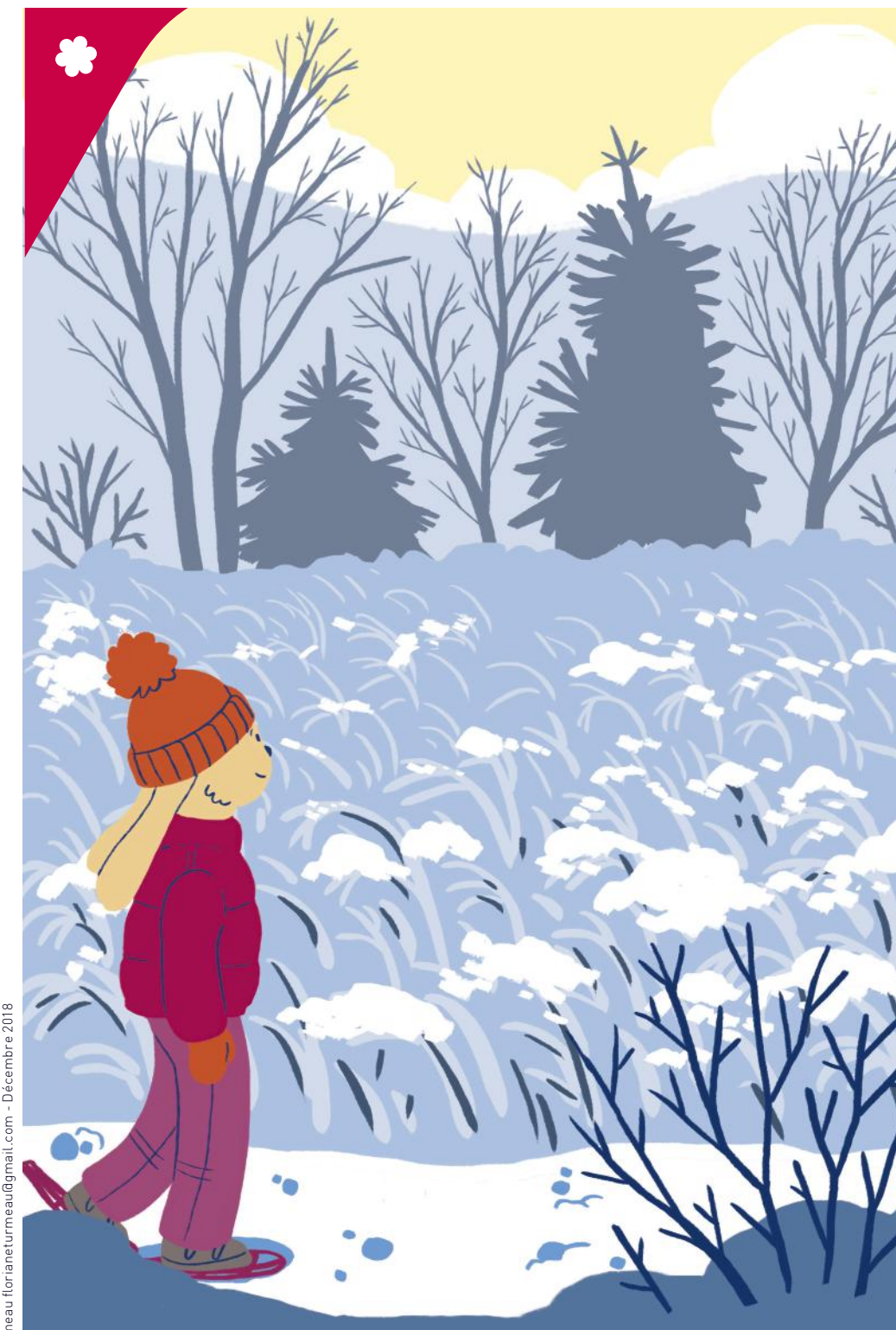


Retrouvez nous sur Facebook : Adeppa Vigy Restauration



Adeppa, Avenue Charlemagne, BP2-57640 Vigy  
T : 03 87 77 92 09, info@adeppa.eu, www.adeppa.eu

Mise en page et illustrations Floriane Turmeau florianeturmeau@gmail.com - Décembre 2018



2019

Bien manger avec l'Adeppa

JANVIER - FÉVRIER



ADEPPA VIGY RESTAURATION



Adeppa



GROUPE SOS

# MENU ADEPPA

DU 7 JANVIER AU 8 FÉVRIER

## SEMAINE 2

<b>Lundi 7 Janvier</b>	Potage de carottes maison et sa crème Vaillote au curry Lamelle de dinde kebab Céréales gourmandes Petit Campagnard d'Elvange Nature Salade de fruits
<i>Sans porc / sans viande</i>	Omelette
<i>Pain</i>	Baguette à la farine BIO
<b>Mardi 8 Janvier</b> MENU ÉPIPHANIE	Salade de pâtes au pesto Saucisse de Toulouse Potée Lorraine Cancoillote Galette des Rois
<i>Sans porc / sans viande</i>	Bouchées au camembert
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mercredi 9 Janvier</b>	Carottes râpées Beignets de calamar Purée de potiron Fromage Ile flottante
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Jeudi 10 Janvier</b>	Rosette, cornichons Emincé de Bœuf Poêlée de petites fleurettes Fol Epi Fruit frais BIO
<i>Sans porc / sans viande</i>	Œuf dur /Nuggets de blé
<i>Pain</i>	Pain de maïs
<b>Vendredi 11 Janvier</b>	Chou rouge émincé Risotto BIO crémeux d'hiver (butternut, champignons, crème, fromage) Gouda BIO Ptit Filou choco
<i>Pain</i>	Baguette rustique



## SEMAINE 3

<b>Lundi 14 Janvier</b>	Betteraves râpées Gratin de pâtes au thon Blé Mimolette à croquer Eclair vanille
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mardi 15 Janvier</b>	Bouillon de pâtes maison Escalope de volaille à la crème de Tomme de pierre percée BIO Duo de haricots Kidiboo Pomme locale, Vergers de Moncel
<i>Sans porc / sans viande</i>	Galette de boulgour à l'orientale
<i>Pain</i>	Baguette à la farine BIO
<b>Mercredi 16 Janvier</b>	Pizza Parmentier de lentilles BIO Fromage Fruit frais
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Jeudi 17 Janvier</b> MENU DES ENFANTS	Chou chinois émincé Hamburger et son steak haché Potatoes Emmental BIO Milkshake BIO Bubble gum
<i>Sans porc / sans viande</i>	Burger végétarien
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Vendredi 18 Janvier</b>	Salade composée : mimolette, olives, croûtons Paupiette de veau Poêlée Tex Mex Cantal Jeune Compote de pommes BIO
<i>Sans porc / sans viande</i>	Paupiette de poisson
<i>Pain</i>	Pain ciabatta

## SEMAINE 4

<b>Lundi 21 Janvier</b> MENU BIO	Coleslaw BIO Pâtes BIO à la romanesco Carré Frais BIO Yaourt fermier vanillé
<i>Sans porc / sans viande</i>	Falafelles
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mardi 22 Janvier</b>	Macédoine de légumes frais Blanquette de poisson Pavé mi-sel Fruit frais BIO
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mercredi 23 Janvier</b>	Potimarron râpé Sauté de veau Printanière de légumes Fromage Cookie
<i>Sans porc / sans viande</i>	Chou farci végétarien
<i>Pain</i>	Baguette à la farine BIO
<b>Jeudi 24 Janvier</b>	Potage de courgettes maison Wings de poulet Carottes Bio au jus Comté Fruit frais BIO
<i>Sans porc / sans viande</i>	Bâtonnets de mozzarella
<i>Pain</i>	Pain 14 céréales
<b>Vendredi 25 Janvier</b> MENU ALSAFUN	Salade de pommes de terre et ses lamelles de viandes Hot Dog Alsacien (Pain, knack, choucroute) Munster Bibeleskåse fruits rouges
<i>Pain</i>	Baguette rustique



## SEMAINE 5

<b>Lundi 28 Janvier</b>	Brocolis, gruyère et lardons en salade Emincé de bœuf Gnocchis Bûchette de chèvre Fruit frais BIO
<i>Sans porc / sans viande</i>	Gratin de gnocchis
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mardi 29 Janvier</b>	Céleri frais râpé BIO Lasagnes de légumes Vaillote nature BIO Crème dessert caramel beurre salé fermière
<i>Pain</i>	Pain bucheron
<b>Mercredi 30 Janvier</b>	Chou fleur en vinaigrette Couscous : légumes, semoule Boulette de bœuf BIO Fromage Poire Belle-Hélène
<i>Sans porc / sans viande</i>	Boulette de soja
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Jeudi 31 Janvier</b>	Salade d'endives Vol au vent de volaille Riz Bio Edam Smoothie à la poire et miel
<i>Sans porc / sans viande</i>	Vol au vent végétarien
<i>Pain</i>	Baguette à la farine BIO
<b>Vendredi 1er Février</b> CHANDELEUR	Potage de chou fleur maison Poisson pané Petits pois carottes Yaourt nature sucré Crêpe et sa pâte à tartiner
<i>Pain</i>	Baguette rustique



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



## SEMAINE 6

<b>Lundi 4 Février</b>	Carottes râpées BIO Cordon bleu de volaille Potiron et pommes de terre en béchamel Mini babybel BIO Mousse chocolat
<i>Sans porc / sans viande</i>	Galette blé épinard emmental
<i>Pain</i>	Baguette de campagne
<b>Mardi 5 Février</b> MENU NOUVEL AN CHINOIS	Nems au poulet Sauté de bœuf aux légumes Poêlée de nouilles asiatiques Boursin AHF Salade de fruits aux litchis
<i>Sans porc / sans viande</i>	Samoussa de légumes / Poisson aigre douce
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Mercredi 6 Février</b>	Salade de Maïs Saucisse blanche au curry Gratin de chou fleur et pommes de terre Fromage Fruit frais BIO
<i>Sans porc / sans viande</i>	Croustifromage
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Jeudi 7 Février</b>	Potage de légumes maison Filet de colin Purée BIO de carottes Ptit Louis coque Donuts sucré
<i>Pain</i>	Baguette rustique
<b>Vendredi 8 Février</b>	Salade composée Tartiflette végétarienne à la crème de Vaillote alsacienne Camembert Flan nappé caramel
<i>Pain</i>	Baguette à la farine BIO



Pains spéciaux



Plats cuisinés par nos équipes



Produits du terroir régional



Produits issus de l'agriculture biologique