

# Le Jardin des Particules

## MENUS

Semaine 3

du 12 au 16 janvier 2026

	Les Trèfle, Jasmin, Dahlia, Tournesol et Lilas	
Pour les Trèfles	<i>Lundi 12 janvier 2026</i>	Goûter
	<b>Carottes râpées</b> <b>Steak haché de boeuf</b> <b>Purée de pois chiche &amp; haricots verts</b> <b>Yogourt</b>	<b>Pain au lait</b> <b>&amp;</b> <b>Clémentine</b>
Pour les Trèfles	<i>Mardi 13 janvier 2026</i>	Goûter
	<b>Soupe de panais et poire</b> <b>Pain Bao burger au planted</b> <b>Crudités râpées</b> <b>Clémentine</b>	<b>Camembert</b> <b>pasteurisé avec</b> <b>pain</b> <b>&amp;</b> <b>Mangue</b>
Pour les Trèfles	<i>Mercredi 14 janvier 2026</i>	Goûter
   <b>18 yogurts natures</b>	<i>Voyage en Alsace</i> <b>Salade sélection NOVAE</b> <b>Palette de porc</b> <b>Pommes de terre vapeur &amp; Chou à choucroute</b> <b>Strudel aux pommes</b> (feuilleté roulé à la pomme et cannelle)	<b>Yogurt nature</b> <b>&amp;</b> <b>Poire</b>
Pour les Trèfles	<i>Jeudi 15 janvier 2026</i>	Goûter
	<b>Cubes d'avocat, fèves et maïs</b> <b>Blanquette de Seitan</b> ( <i>au bouillon de légumes</i> ) <b>Riz &amp; carottes rondelles</b> <b>Yogourt</b>	<b>Compote pomme</b> <b>&amp;</b> <b>Pain complet</b>
Pour les Trèfles	<i>Vendredi 16 janvier 2026</i>	Goûter
	<b>Soupe de poireaux et pomme de terre</b> <b>Saumon, 1/4 citron</b> <b>Cœur de blé &amp; haricots verts</b> <b>Cubes d'orange</b>	<b>Fromage blanc</b> <b>&amp;</b> <b>Kaki</b>
<b>Bon appétit !</b>		