

LE SERPENT		rafiné, volontaire, droit et cultivé	1965 - 1977 - 1989 - 2001 - 2013 - 2025
LE CHEVAL		élégant, loyal, créatif et sociable	1966 - 1978 - 1990 - 2002 - 2014 - 2026
		artiste, douce, facile à vivre et curieuse	1967 - 1979 - 1991 - 2003 - 2015 - 2027
LE SINGE		enthousiaste, malin, drôle et lucide	1968 - 1980 - 1992 - 2004 - 2016 - 2028
LE COQ		franc, excentrique, autoritaire et perfectionniste	1969 - 1981 - 1993 - 2005 - 2017 - 2029
LE CHIEN		logique, réaliste, fidèle et pertinent	1970 - 1982 - 1994 - 2006 - 2018 - 2030
LE COCHON		serviable, attentionné, perspicace et timide	1971 - 1983 - 1995 - 2007 - 2019 - 2031
LE BUFLE		patient, persévérant, fort et honnête	1973 - 1985 - 1997 - 2009 - 2021 - 2033
LE RAT		charmant, sociable, créatif et rusé	1972 - 1984 - 1996 - 2008 - 2020 - 2032
LE LAPIN		gentil, discret, responsable et talentueux	1963 - 1975 - 1987 - 1999 - 2011 - 2023 - 2035
LE TIGRE		courageux, compétitif, imprévisible et confiant	1962 - 1974 - 1986 - 1998 - 2002 - 2014 - 2026



2024 ANNEE DU DRAGON DE BOIS

Un signe puissant et charismatique, symbole de force et de bonne fortune dans la culture chinoise. Le Dragon est le seul signe mythique du zodiaque et sa présence annonce généralement des changements majeurs, des opportunités et des défis. Les personnes nées cette années seront créatifs, sociaux et visionnaires.

Pour tous les signes, 2024 sera une année propice à l'ambition, à la prise de risque calculées et à l'exploration de nouvelles frontières.

Années : 1976 - 1988 - 2000 - 2012 - 2024

MENUS DE JANVIER

Mouliné d'agneau
Purée épinards
Petit suisse nature
Purée pomme poire

8 janvier

Mouliné de bœuf
Purée de carottes
Yaourt nature
Purée pomme banane

9 janvier

Mouliné de veau
Purée de petits pois
Petit suisse nature
Purée pomme

10 janvier

Mouliné de dinde
Purée de haricots verts
Yaourt nature
Purée pomme fraise

11 janvier

Mouliné de saumon
Purée de chou-fleur
Petit suisse nature
Purée pomme pêche

12 janvier

Mouliné de dinde
Purée de courgette
Yaourt nature
Purée pomme

15 septembre

Mouliné de poisson blanc
Purée de potiron
Fromage blanc nature
Purée pomme pêche

16 septembre

Mouliné de d'agneau
Purée d'épinard
Petit suisse nature
Purée pomme pruneau

17 septembre

Mouliné de bœuf
Purée de céleri
Yaourt nature
Purée pomme coing

18 septembre

Mouliné de veau
Purée de carottes
Petit suisse nature
Purée pomme fraise

19 septembre

Mouliné de dinde
Purée 3 légumes
Petit suisse nature
Purée pomme banane

22 janvier

Mouliné d'agneau
Purée de chou-fleur
Yaourt nature
Purée pomme poire

23 janvier

Mouliné de veau
Purée d'épinards
Petit suisse nature
Purée pomme fraise

24 janvier

Mouliné poulet
Purée haricot vert
Yaourt nature
Purée pomme coing

25 janvier

Mouliné de poisson blanc
Purée de carottes
Petit suisse nature
Purée pomme

26 janvier

Mouliné de saumon
Purée de potiron
Yaourt nature
Purée pomme poire

29 janvier

Mouliné de bœuf
Purée d'épinards
Petit suisse nature
Purée pomme banane

30 janvier

Mouliné de veau
Purée de carottes
Fromage blanc nature
Purée pomme coing

31 janvier

Mouliné de poisson blanc
Purée de céleri
Petit suisse nature
Purée pomme

1er février

Mouliné de dinde
Purée de courgettes
Yaourt nature
Purée pomme pruneau

2 février

Mouliné de veau
Purée brocolis
Petit suisse nature
Purée pomme fraise

5 février

Mouliné de saumon
Purée de haricots verts
Yaourt nature
Purée pomme poire

6 février

Mouliné de poulet
Purée de carottes
Petit suisse nature
Purée pomme

8 février

Mouliné de bœuf
Purée 3 légumes
Yaourt nature
Purée pomme coing

9 février

Mouliné de poisson blanc
Purée de petits pois
Petit suisse nature
Purée pomme pêche

10 février

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

MENUS DE FEVRIER

Mouliné de dinde
Purée de chou-fleur
Petit suisse nature
Purée pomme pruneau

12 février

Mouliné de saumon
Purée de carottes
Yaourt nature
Purée pomme coing

13 février

Mouliné de poulet
Purée de haricots verts
Petit suisse nature
Purée pomme

14 février

Mouliné de bœuf
Purée de potiron
Yaourt nature
Purée pomme banane

15 février

Mouliné d'agneau
Purée d'épinards
Petit suisse nature
Purée pomme pêche

16 février

Mouliné de bœuf
Purée de carottes
Petit suisse nature
Compote banane

19 février

Mouliné de poisson blanc
Purée 3 légumes
Yaourt nature
Purée pomme pêche

20 février

Mouliné de dinde
Purée de haricots verts
Petit suisse nature
Purée pomme poire

21 février

Mouliné d'agneau
Purée de petits pois
Yaourt nature
Purée pomme

22 février

Mouliné de saumon
Purée de céleri
Petit suisse nature
Purée pomme coing

23 février

Mouliné de poulet
Purée haricots verts
Petit suisse nature
Purée pomme

26 février

Mouliné de saumon
Purée de potiron
Petit suisse nature
Purée pomme poire

27 février

Mouliné de veau
Purée d'épinards
Yaourt nature
Purée pomme pruneau

28 février

Mouliné de dinde
Purée chou-fleur
Petit suisse nature
Purée pomme fraise

29 février

Mouliné de poisson blanc
Purée de carottes
Yaourt nature
Purée pomme pêche

1er mars

Recette de velouté de chou-fleur et crème jambon (dès 6 mois)

ingrédients

- 90g de chou-fleur
- 40g de pomme de terre
- 10g de jambon (réduit en sel)
- 1/2 kiri

1. Préparer le chou-fleur et la pomme de terre. Laver et éplucher puis couper en petits morceaux.
2. Placer les légumes dans le panier vapeur. Faire cuire pendant 14 minutes.
3. Pendant ce temps préparer la crème Kiri jambon. Couper des morceaux de jambon et le placer dans un mixeur avec le demi Kiri et quelques gouttes d'eau minérale pour rendre la texture plus liquide.
4. Une fois les légumes cuits, on les place dans le mixeur avec un peu de crème fraîche et un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
5. Mélanger le velouté avec la crème jambon kiri.
6. Bon appétit bébé !

