

Menu du 4 février au 15 mars 2019				
Lundi 4 février	Mardi 5 Février	Mercredi 6 février	Jeudi 7 Février	Vendredi 8 Février
<u>Nem de crevettes</u>	<u>Carottes râpées</u> <u>Radis Noir</u>	<u>Salade de Taboulé</u>	<u>Laitue sucrée salée</u>	<u>Salade (de riz au thon) voir 1</u>
(Chipolatas) voir viande p/l>1 (4)	<u>Rosbeef</u>	<u>Roti de Porc</u>	<u>Filet de poisson pané frais</u>	<u>Emincé de dinde</u>
<u>Chou fleur persillés au jus</u>	<u>Pommes Rissolées</u>	<u>Gratin de courgettes</u>	<u>Purée de légumes</u>	<u>Haricots verts</u>
<u>Flan vanille Bio</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Fromages</u>	<u>laitage céréalier (Yaourt nature)</u>	<u>fromage +Crêpe au sucre 13</u>
<u>fruit 15</u>		<u>Clémentines</u>		<u>Fruit</u>
Lundi 11 février	Mardi 12 Février	Mercredi 13 Février	Jeudi 14 Février	Vendredi 15 Février
<u>Velouté de légumes</u>	<u>Pizza napolitaine</u>	<u>Salade Grecque</u>	<u>Carottes râpées</u>	<u>Salade Emmenthal</u>
<u>Tortis Carbonara p/l<1 (4)</u>	<u>Pilon de poulet grillé</u>	<u>Roti de Veau</u>	<u>poisson 5(Gratin de poisson ciboulette)</u>	<u>Pot au feu et ses légumes</u>
<u>Yaourt Bio</u>	<u>Haricots verts</u> <u>Carottes</u>	<u>Frites</u>	<u>Riz blanc</u>	<u>Poires</u>
<u>fruit 15</u>	<u>Fromage</u>	<u>Flan vanille</u>	<u>St Moret</u>	<u>laitage céréalier 12</u>
	<u>Orange</u>		<u>Compote de pommes 14</u>	
Lundi 4 Mars	Mardi 5 Mars	Mercredi 6 Mars	Jeudi 7 Mars	Vendredi 8 Mars
(Potage) crudité (1)	<u>Feuilleté au fromage</u>	(Betteraves Mimosa) crudité (1)	<u>Carottes râpées</u> <u>Chou rouge</u>	<u>Endives/Fromage/Orange/Croutons</u>
<u>Boudin aux Chataignes p/l<1 (4)</u>	(Chipolatas) voir p/l>1 (4)	<u>Lapin à la moutarde</u>	<u>ok si p/l>2 (5) Filet de poisson pané au four</u>	<u>Noix de joue de Bœuf</u>
<u>Purée de Pomme de terre</u>	<u>Jardinière de légumes</u>	<u>Carottes sautées</u>	<u>Macaroni</u>	<u>Riz Blanc</u>
<u>fromage (Compoté de golden)</u>	<u>Chavroux</u>	(Crème caramel) laitage céréalier 12	<u>Fromages</u>	<u>Flan Chocolat</u>
<u>KIWI</u>	<u>Banane ou orange</u>		<u>Pomme Bio</u>	
Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
<u>Laitue /Blanc de poulet/œuf</u>	<u>Velouté de légumes</u>	<u>Tomate Mozarella</u>	<u>entrée féculent (Salade de pommes/Surimi)</u>	<u>Riz Thon/ Vinaigrette</u>
<u>Navarin d'agneau et ses légumes</u>	<u>Moules Marinières</u>	<u>Tajine de poulet</u>	<u>Roti de veau</u>	<u>ok si p/l>1 (4) Rouelle de porc au miel</u>
<u>Fromages</u>	<u>Frites</u>	<u>Semoule</u>	<u>Chou fleur Béchamel</u>	<u>Haricots verts</u>
<u>ok si cru 15 Salade de fruits</u>	<u>Fromage</u>	<u>Yaourt au chocolat</u>	<u>Cantafrais</u>	<u>Velouté</u>
	<u>cru 15 (Yaourt à boire)</u>		<u>Ananas au naturel</u>	<u>Quartier de Fruits</u>

	<u>légumes et fruits crus</u>		<u>plats protidiques</u>
	<u>légumes et fruits cuits</u>		<u>produits laitiers</u>
	<u>féculents</u>		

Plan alimentaire établi suivant les recommandations GEMRCN (Guide des Etudes de Marché en Restauration Collective Service Nutrition)

Validé par une diététicienne
du Club Nutriservices