

Menu

JANVIER 2017



Repère PNNs*

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 02 JANVIER AU VENDREDI 6 JANVIER	LUNDI (Vacances Scolaires)	Salade d'haricots verts vinaigrette Émincé de bœuf sauce Goulasch Semoule aux petits légumes Coulommiers Segment de pamplemousse à la menthe		Blanquette de poisson Panaché de carottes et courgettes Yaourt nature - miel
	MARDI	Salade verte vinaigrette Omelette aux fines herbes Tortis 3 couleurs Gouda Fruit annuel		Steak haché de bœuf Haricots verts à l'ail et moutarde Fromage blanc et dés de pomme cuite
	MERCREDI	Salade chinoise (chou ananas) Beignets de poulet - citron Blettes gratinées à la tomate Tomme noire Gâteau de semoule	Petits suisses aux fruits Petits beurre	Galette de sarrasin Salade mélangée Poire Belle Helene
	JEUDI	Salade de pomme de terre vinaigrette Poisson sauce Curry Carottes Vichy Yaourt nature - sucre Fruit de saison		Sauté d'agneau Marengo Pomme de terre à la vapeur Camembert Quartier de pomme
	VENDREDI	Salade de tomate et concombre vinaigrette Rôti de porc au jus ♦ Saucisse de volaille Petits pois à la Française Fromage blanc - sucre Galette frangipane		Emincé de dinde aux oignons Nouilles chinoises Edam Kaki
DU LUNDI 9 JANVIER AU VENDREDI 13 JANVIER	LUNDI	Carottes râpées au citron Quenelle de volaille sauce Mornay Haricots plats d'Espagne Carré de l'Est Banane		Bœuf façon Bourguignon Farfalles Faisselle - confiture Kiwi
	MARDI	Salade verte aux croûtons Poulet rôti aux Herbes Pommes Duchesse Yaourt sucré Salade de fruits		Crevettes sautées à l'ail Tagliatelles de courgettes Gouda Crumble de pomme spéculos
	MERCREDI	Salade piémontaise Sauté de veau au Miel Purée de céleri Mimolette Fruit de saison	Lait Galette	Filet de poulet tex mex Riz basmati Fromage blanc aromatisé Clémentine
	JEUDI	Duo de choux vinaigrette Boulettes de bœuf à l'Orientale Spaghettis Cantal Flan vanille nappé de caramel		Œuf à la Florentine Epinards hachés Yaourt nature et rondelles de banane
	VENDREDI	Rillettes de porc - cornichons ♦ Pâté de volaille - cornichons Poisson sauce Dugléré Gratin de brocolis pommes de terre Fromage blanc - sucre Sablé des Flandres		Houmous et pain pita Bouillon de poulet et vermicelles Mimolette Compote de pomme vanille



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT. LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif

♦ Remplacement viande de porc



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté