

Menus

Semaine du 30 avril au 4 Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Céleri râpé sauce fromage blanc</p> <p>Omelette au fromage</p> <p>Courgettes au basilic</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Flan pâtissier</p>	<p>JOUR FERIE</p>	<p>Terrine de macédoine au fromage blanc</p> <p>Boulettes de mouton/marmite de poisson sauce orientale</p> <p><i>Purée de pommes terre au olives*</i> </p> <p>Saint Bricet</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Salade verte et mimolette (à part) </p> <p>Rôti de bœuf/colin aux céréales</p> <p>Haricots verts aux poivrons</p> <p>Cantafrais</p> <p>Clafoutis aux abricot maison </p>	<p>Betteraves et maïs</p> <p>Poisson sauce vierge</p> <p>Gnocchi sardi</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



Menus

Semaine du 7 au 11 Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de concombres		Salade de verte et mimolette		Tomates(coupé moitié), 
Blanquette de veau/blanquette de poisson		Filet de hoki sauce ciboulette		Filet de colin lieu sauce citron
Riz créole	Férialé	Crumble de légumes du sud	Férialé	Pommes vapeur
Camembert		Yaourt nature		Mimolette
Fruit de saison 		Moelleux citron		Fromage blanc au miel 

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



Menus de la Semaine du 14 au 18 Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			Mexique	
Carottes râpées à l'aneth	Salade de lentilles	Pommes de terre au bleu	Guacamole et chips	Radis rose beurre salé 
Sauté de bœuf /filet de colin provençal	Poisson meunière	Sauté de porc sauce caramel /tarte au fromage	Fajitas aux 3 fromages Salade verte	Marmite de poisson blanc sauce curry
Coquillettes	Épinards	Mélange de légumes racines	Crème au maïs 	Tian de légumes et semoule
Saint Paulin	Brie	Yaourt nature		Yaourt nature
Fruit de saison 	Banoffee aux spéculoos	Fruit de saison 		Beignet au chocolat noisette

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



Menus de la Semaine du 21 au 25 Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Férié	<p>Cake de tomates, poivrons et épices</p> <p>Sauté de porc sauce caramel/pané du fromager</p> <p>Blettes meunière</p> <p>Camembert</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Champignons à la crème</p> <p>Rôti de bœuf sauce estragon/nuggets de poisson</p> <p>Blé</p> <p>Saint Nectaire </p> <p>Crème légère caramel </p>	<p> Salade Grecque(verte, tomates, concombres, feta)</p> <p>Spaghettis ,bolognaise au soja</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Salade de fruit frais</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Poisson blanc sauce légumes d'été</p> <p>Petits pois étuvés</p> <p>Yaourt nature</p> <p><i>Cake au chocolat et framboise *</i></p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Nouvelles recettes *



Menus de la Semaine du 28 Mai au 1^{er} Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Salade de tomates aux pois chiches</p> <p>Aiguillette de poulet /colin pané sauce guacamole orange</p> <p>Épinards</p> <p>Coulommiers</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Salade coleslaw </p> <p>Penne sauce bolognaise/sauce au thon Et emmental râpé</p> <p>Fromage blanc et coulis de pêche </p>	<p>Taboulé</p> <p>Filet de hoki sauce citron</p> <p>Haricots beurre au goût bacon et boulgour</p> <p>Saint Bricet </p> <p>Fruit de saison </p>	<p>ANNIVERSAIRES </p> <p>Concombre sauce bulgare</p> <p>Rôti de bœuf /quenelles de brochet sauce estragon</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Tarte « Arc en ciel »</p>	<p><i>Soupe froide carotte</i></p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Lentilles mijotées</p> <p>Vache qui rit</p> <p>Fruit de saison </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



Menus de la Semaine du 4 au 8 Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Salade grecque  (verte, tomates, concombres, feta)</p> <p>Colin d'Alaska pané</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert</p> <p>Smoothie à la pomme à la framboise </p>	<p><i>Dip de concombre, houmous et pesto</i></p> <p>Cuisse de poulet/filet de lieu sauce tomate</p> <p>Riz façon paëlla</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Carottes râpées à l'aneth</p> <p>Omelette fromage</p> <p>Ratatouille</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Muffin aux pépites de chocolat</p>	<p>Salade verte mimosa</p> <p>Cheese burger/ fish burger</p> <p>Pomme Wedge</p> <p>Tomme noire</p> <p>Salade de fruits frais </p>	<p>Quiche aux petits pois et fromage de chèvre</p> <p>Blaff de poisson blanc</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



Menus de la Semaine du 11 au 15 Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Dip de carottes sauce fromage blanc à la ciboulette </p> <p>Jambon sauce charcutière/cassolette de moules</p> <p>Cavatappi (pâte)</p> <p>Cantafrais </p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Céleri rémoulade </p> <p>Sauté de bœuf façon Strogonoff/tarte aux poireaux</p> <p>Poêlée d'été</p> <p>Yaourt nature</p> <p><i>Cake aux fraise parfumé à la m</i> </p>	<p>Mortadelle/surimi</p> <p>Suprême de merlu sauce Bouillabaisse</p> <p>Tomates à la provençale et riz</p> <p>Emmental</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Tomates aux olives </p> <p>Quiche aux légumes</p> <p>Salade verte</p> <p>Coulommiers</p> <p>Dip de pomme et crème aux mûres (pomme entière) </p>	<p>Radis roses. sel </p> <p>Filet de hoki sauce aioli</p> <p>Carottes au thym et purée(séparé)</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Moelleux aux fraise</p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Nouvelles recettes *



Menus de la Semaine du 18 au 22 Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Salade de tomates au basilic</p> <p>Crêpe au jambon et à l'emmental/ crêpes fromages</p> <p>Salade verte</p> <p>Fraidou</p> <p>Pêche au sirop et gelée de groseilles (séparé)</p>	<p>Salade de betteraves</p> <p>Escalope de dinde/œuf dur gatinée</p> <p>Coquillettes</p> <p>Camembert</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Concombres à la crème</p> <p>Sauté de veau braisé /colin aux oignons</p> <p>Crumble de Ratatouille</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Paris-Brest</p>	<p><i>Fête de la musique</i></p> <p>Dip de carottes et houmous à la carotte</p> <p>Hot Dog /panini tomate,mozza et ketchup</p> <p>Chips</p> <p>Edam</p> <p>Yaourt à boire : framboises</p>	<p>Taboulé</p> <p>Filet de lieu sauce citron</p> <p>Courgettes au basilic</p> <p>Vache Gros Jean</p> <p>Fruit de saison</p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



Menus de la Semaine du 25 au 29 Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de pâtes	 Carottes râpées au citron	Salade Grecque(verte,tomates, concombres,feta)	Blé en salade	ANNIVERSAIRES  Tomates
Omelette au fromage	Chipolatas grillées/boulettes de soja	Kefta à l'oriental/marmite de poisson	Rôti de bœuf au jus/filet de lieu	Poisson blanc sauce vierge
Blé piperade	Lentilles mijotées	Carottes au cumin	Haricots verts et poivrons	Gnocchi sardi
Yaourt nature	Mimolette	Tomme grise	Coulommiers	Yaourt nature
Fruit de saison 	Crème caran 	<i>Smoothie à la po... banane et abricot *</i> 	Fruit de saison 	Tarte aux fruits

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



Menus de la Semaine du 2 au 6 juillet 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Pommes de terre au thon</p> <p>Cuisse de poulet rôti aux herbes de Provence/colin au citron</p> <p>Courgettes au basilic</p> <p>Camembert</p> <p><i>Pêche gourmande</i></p> 	<p>Concombres rondelles</p> <p>Blanquette de veau/blanquette de poisson</p> <p>Penne rigate</p> <p>Fraidou</p> <p>Milk shake fraise</p> 	<p> Salade verte et mimolette(à part)</p> <p>Filet de hoki sauce ciboulette</p> <p>Légumes du sud et son crumble</p> <p>Emmental</p> <p>Moelleux au citron</p>	<p>ANNIVERSAIRES</p> <p>Haricots rouges en salade façon texane</p> <p>Nuggets de volaille/nuggets de poisson</p> <p>Poêlée d'été</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>PIQUE-NIQUE</p> <p>Tomates cerise</p> <p>Sandwich au thon</p> <p>Chips</p> <p>Yaourt à boire</p> <p>Biscuit </p> <p>BONNE VACANCES !</p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes **



FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé pour 21 jours
Entrées contenant plus de 15% de lipides	0					4/20 maxi	0
Crudités légumes ou fruits	11		1			10/20 mini	12
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		1	0			4/20 maxi	1
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		1				2/20 maxi	1
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2		6				4/20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		5				4/20 mini	5
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		3				3/20 maxi	3
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			11			10 sur 20	11
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			10			10 sur 20	10
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	2			9		8/20 mini	11
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion	1			4		4/20 mini	5
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				7	1	6/20 mini	8
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					3	3/20 maxi	3
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					3	4/20 maxi	3
Desserts de fruits crus					10	8/20 mini	10

**FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)**

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé 20jours
Entrées contenant plus de 15% de lipides	1					4/20 maxi	1
Crudités légumes ou fruits	14		2			10/20 mini	16
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		0	1			4/20 maxi	1
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		2				2/20 maxi	2
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2		5				4/20 mini	5
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		4				4/20 mini	4
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		2				3/20 maxi	2
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			10			10 sur 20	10
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	0			8		8/20 mini	7
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion	0			4		4/20 mini	3
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				8	1	6/20 mini	9
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					0	3/20 maxi	1
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					1	4/20 maxi	1
Desserts de fruits crus					9	8/20 mini	8