



Semaine n° 10- DU 7 AU 11 MARS 2016

Plan alimentaire 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	verrine de betteraves aux pommes salade western rilette	œuf dur sauce cocktail potage macédoine au crabe		carottes rapées aux fines herbes salade de tomate ciboulette rosette	crepe au fromage velouté de légumes salade gauloise
Plat principal	wings de poulet omelette persillé	filet de poisson sauce armoricaine boule de bœuf sauce tomate		paupiette de veau  escalope de porc  sauce charcutière	colin sauce à la creme pâtes à la carbonara
Accompagnement	purée de haricots verts semoule	poelée de légumes riz		courgettes aux herbes blé	petits pois carottes Macaroni
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais EDAM	Yaourt ou fromage frais		Yaourt ou fromage frais COULOMMIER	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruits de saisons Compote de fruits Entremets praliné beignet aux pommes	fruits de saisons Compote de fruits creme dessert vanille		Fruits de saisons Compotes de fruits fromage blanc au coulis de mangue	Fruits de saisons compotes de fruits yaourt aux fruits gâteau varié



Salade incas : riz, carotte, maïs /
Salade nicarde : p. de terre,
tomate, haricot vert / Salade
gauloise : céleri, pomme, salade,
emmental, noix / Salade western
: haricot rouge, maïs, poivron /
Salade camarguaise : riz, tomate,
poivron vert, œuf dur, olive /
Bircher muesli : coulis de fruits,
from. blanc, céréales
Recette alternative
Ansamble

En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !

Semaine n° 11 - du 14 au 18 mars 2016

Plan alimentaire 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	œuf dur mayonnaise salade provençale Cervelas	potage betterave ciboulette verrine de concombre		repas savoyard potage savoyard salade de tomate au fromage de savoie terrines aux cèpes	carottes rapées aux herbes pizza paté de campagne
Plat principal	Emincé de dinde au curry filet de merlu sauce nantaise	saucisse de francfort  langue de bœuf sauce aux capres 		tartiflette  filet de colin sauce fromagère 	roti de dinde à l'estragon hachis parmentier
Accompagnement	haricots verts riz pilaf	chou fleurs frites		légumes du jour	salade purée de pommes de terre
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais emmental		Yaourt	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruits de saisons Compote de fruits gélifié vanille	Fruits de saisons Compote de fruits mousse chocolat		fruits de saisons Compote de fruits gâteau de savoie	fruits de saisons Compote de fruits petit suisse



 info de la
sem@ine


 composition
des pl@ts

Salade provençale : p. de terre, tomate, concombre, olive /
Salade fantaisie : céleri rave, ananas, pomme, raisin sec /
Salade panachée : pomme de terre, frisée, tomate, échalote /
Salade bahiannaise : riz, maïs, ananas, raisin sec, crevette /
Salade marco polo : pâte, poivron, surimi

En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !

Semaine n° 12 - du 21 mars au 25 mars 2016

Plan alimentaire 3

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	panaché de saucissons Concombre sauce fromage blanc Crêpe au fromage	salade de riz tomate avocat Betteraves vinaigrette potage		potage carotte rapée ciboulette salade vendéenne (chou blanc raisins)	
Plat principal	palette de porc provençale  cuisse de poulet sauce forestière	sauté de bœuf aux olives colin pané sauce tartare		pizza paupiette de veau sauce tomate 	bol de riz sauce tomate
Accompagnement	Choux-fleur au curry boulghour	Courgettes poêlées Penne regate		Haricots verts persillés purée	
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais coulommier	Yaourt ou fromage frais		Yaourt ou fromage frais gouda	
Desserts	Fruits de saisons Compote de fruits Liégeois vanille	fruits de saisons Compote de fruits novly caramel		Fruits de saisons Compotes de fruits gâteau de paques paris brest+œuf chocolat	fruit

info de la
sem@inecomposition
des pl@ts

Salade champêtre : chou rouge, lardon, noix / Salade Louissette : salade, tomate, raisin sec / Salade mêlée : maïs, salade, croûton

En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !

Légende pictogrammes :

Porc issu de notre filière Bleu Blanc Cœur

En écriture soulignée, les fruits et légumes frais de saison

Semaine n° 13 - du 28 au 1 avril 2016

Plan alimentaire 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	salade marco polo saucisson à l'ail œuf dur gribiche	potage Céleri rémoulade Taboulé		Tomate vinaigrette Salade de chou chinois mousse de foie	potage terrines de légumes Salami
Plat principal	pauquette de saumon à l'oseille sauté de porc curry ananas	langue de bœuf charcutière Chili con carne		escalope cordon bleu omelette piperade	blanquette de volaille croustade de poisson
Accompagnement	Mitonnée de légumes lentilles	brocolis riz		Carottes coquillettes	Julienne de légumes purée
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais chevre	Yaourt ou fromage frais		Yaourt ou fromage frais coulommier	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruits de saisons Compote de fruits petit suisse gâteau marbré	fruits de saisons Compote de fruits Bircher muesli		Fruits de saisons Compotes de fruits Entremets vanille salade de fruits	Fruits de saisons compotes de fruits Liégeois à la vanille

info de la
sem@inecomposition
des pl@ts

Salade incas : riz, carotte, maïs /
Salade marco polo : pâte,
poivron, surimi / Salade
américaine : p. de terre, tomate,
céleri rave, maïs, œuf dur /
Salade de Rio :
ananas, tomate, salade, cœur de
palmier / Salade carioca :
pomelos, concombre, menthe

En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Légende pictogrammes :

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !