

# MENUS

## DU 30 JANVIER

## AU 03 MARS 2017



VACANCES SCOLAIRES

semaine du 30 janvier au 03 février

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade de lentilles et échalote	betteraves vinaigrette	pâté de campagne SP : pâté de volaille	tomates vinaigrette	salade de feuille de chêne et olive
viande poisson oeufs	escalope viennoise	curry de poisson	sauté de volaille basquaise	saucisse SP : saucisse de volaille	navarin d'agneau et légumes printaniers
accompagnement	haricots verts*	riz	légumes basquaise et boulgour	jardinière de légumes	
produit laitier	tomme noire portion	saint môret portion	petit suisse nature + sucre	brie portion	bûche de chèvre
dessert	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison	crêpe sucrée	compote de fruits
goûter	lait nature et petits beurre	jus d'orange et boudoirs	fruit de saison et palmiers	pain au chocolat	fruit de saison et palets breton

VACANCES SCOLAIRES

semaine du 06 au 10 février

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	carottes râpées vinaigrette	saucisson à l'ail SP : galantine de volaille	salade coleslaw	crêpe champignon	betteraves râpées crues
viande poisson oeufs	escalope de volaille	boulette de bœuf	colombo de poulet	brochette de merlu pané	bœuf mode
accompagnement	haricots beurre	semoule	riz basmati	épinards à la crème	pommes de terre
produit laitier	carré frais	edam portion	carré de l'est	vache qui rit	yaourt nature + sucre
dessert	semoule au lait	fruit de saison	pêche au sirop	fruit de saison	gélifié caramel
goûter	fruit de saison et sablés	jus d'orange et palmiers	pain au chocolat	gourde de compote de pomme et petits beurre	fruit de saison et gaufre

VACANCES SCOLAIRES

semaine du 13 au 17 février

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	céleri vinaigrette	potage	salade de pommes de terre	salade de thon, tomate, haricots verts	choux blanc et maïs
viande poisson oeufs	poulet rôti	chili con carne	saumon	cordons bleus	couscous d'agneau
accompagnement	jeunes carottes	riz	courgette tomate	penne au basilic et à la tomate	légumes couscous et semoule
produit laitier	yaourt nature + sucre	coulommiers portion	tartare nature	milanette portion	petits suisses aux fruits
dessert	éclair au chocolat	compote de fruits	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	fruit de saison et spéculoos	fruit de saison et boudoirs	lait nature et cookies	yaourt à boire et palet breton	pain au lait et pâte de fruit

VACANCES SCOLAIRES

semaine du 20 au 24 février

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	pamplemousse + sucre	salade de champignons de Paris	duo de choux en salade	macédoine mayonnaise	taboulé
viande poisson oeufs	filet de poisson blanc en sauce	steak haché	escalope de volaille au basilic	nuggets de poulet	côte de porc SP : escalope de dinde
accompagnement	julienne de légumes et pommes de terre	côtes de blettes en gratin	coquillettes	ratatouille	purée de carotte
produit laitier	saint môret portion	emmental portion	petit suisse nature + sucre	chanteneige	camembert portion
dessert	cocktail de fruits au sirop	liégeois chocolat	fruit de saison	gélifié chocolat	fruit de saison
goûter	jus d'orange et cookies	jus de pomme et petits beurre	lait nature et pain au lait	fruit de saison et palmiers	fruit de saison et gaufre poudrée

semaine du 27 février au 03 mars

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade de concombre, feta et menthe	salade verte, bleu et noix	salade coleslaw	salade de pâtes, maïs et tomates	pâté de campagne SP : coupelle de volaille
viande poisson oeufs	sauté de porc à la moutarde SP : sauté de dinde à la moutarde	brochette de volaille	spaghettis bolognaise	steak haché	filet de poisson blanc à l'espagnol
accompagnement	quinoa	duo de choux		rôsti de légumes	pommes de terre
produit laitier	samos portion	cantadou ail et fines herbes	camembert portion	fromage blanc nature + sucre	gouda portion
dessert	fruit de saison	beignet	yaourt aromatisé	fruit de saison	fruit de saison
goûter	lait nature et cookies	yaourt à boire et sablé	jus de pommes et boudoirs	pain au lait et pâte de fruit	gourde de compote de fruit et madeleine

## L'INFO DU MOIS



### 5 PORTIONS DE FRUITS & LEGUMES PAR JOUR

#### Une portion c'est quoi ?

C'est l'équivalent de 80 à 100g, soit pour avoir une idée : 1 petite pomme, 2 abricots, 1 compote, 1 tomate, 2 cuillères à soupe d'épinards...

#### Des fruits ou des légumes ?

L'idéal est de manger des deux (exemple : 3 portions de fruits et 2 portions de légumes). Et de varier chaque jour selon vos préférences.

#### Pourquoi faut-il manger des fruits et des légumes ?

Ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme :

- des fibres qui participent au bon fonctionnement intestinal
- de l'eau qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons
- des éléments indispensables au fonctionnement de notre corps (vitamines, minéraux...)



Viande Bovine Française



La restauration scolaire est assurée en totalité (fabrication et service) par du personnel municipal. La municipalité a fait le choix du service public pour garantir la qualité, le goût et l'équilibre nutritionnel.

Des modifications peuvent intervenir dans la composition des menus pour des raisons indépendantes de notre volonté.

(m) maternelles

(é) élémentaires