

Semaine n° 39 - du 26 au 30 Septembre 2016

Plan alimentaire 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	Macédoine de légumes betterave rouge Tomate maïs	Carottes râpées Concombre sauce fromage blanc Pâtes basilic	Céleri rémoulade Salade Esau Salade américaine	pomelo betterave rouge tomate	Chou-fleur vinaigrette Riz ananas maïs Pâtes poivron surimi
	friand fromage	quiche	croisillon	pizza	friand viande
	Roulade aux olives	Œufs durs mayonnaise	Terrine de légumes	paté campagne	Saucisson à l'ail
Plat principal	Poisson sauce piperade Steak haché de volaille	Sauté de porc au romarin Rôti de bœuf	Tarte au fromage Paupiette de veau sauce charcutière	sauté de dinde roti de porc	emincé au bœuf Filet de poisson beurre citron
Accompagnement	Mitonnée de légumes Boulgour	Haricots beurre Lentilles	Salade verte Riz pilaf	ratatouille semoule	Courgettes frites
	Mimolette Saint Bricet Yaourt ou fromage frais	Brie Camembert Yaourt ou fromage frais	Pavé 1/2 sel Bûchette mi-chèvre Yaourt ou fromage frais	vqr emmental Yaourt ou fromage frais	Saint Morêt Gouda Yaourt ou fromage frais
Desserts	Prunes Fruits à la croque creme dessert Gâteau basque	Fruit de saison Compote pomme Bircher muesli Beignet	Kiwi compote Entremets vanille gâteau	fruit mousse chocolat creme dessert gâteau	Banane fruit Liégeois Chausson aux pommes

info de la
sem@ine

Ciné'cuisine:

"Jurassik cook"
/repas
préhistoriquecomposition
des pl@ts

Salade Esau : lentilles, tomate, œuf, échalote / Salade américaine : p. de terre, tomate, céleri rave, maïs, œuf dur

En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Légende pictogrammes :

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !