

Restaurant scolaire de Guern

Semaine n° 25 - du 17 au 23 Juin 2013

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Betteraves	<u>concombre vinaigrette</u>		 <u>Tomate vinaigrette</u>	Crêpe au fromage
Plat principal	Escalope de volaille panée	Rôti de boeuf cornichon		Mochyz à l'indienne sauce tomate 	Poisson sauce provençale
Accompagnement	epinards crème et  riz	Salade de pâtes au basilic		Purée de p. de terre	Haricots verts  persillés
Produit laitier		Cantafrais			Coulommiers
Dessert	<u>Fruit (banane)</u>	Glace		Compote pomme framboise	<u>Fruit (abricots)</u> 

Info de la semaine



Le sais-tu ?
Notre cerveau contient 80% d'eau, les muscles 75%, les os en contiennent 30%...
D'où la nécessité de boire régulièrement, de l'eau, ça coule de source !

Compositions des plats



Mochyz à l'indienne : boulette de porc aux lentilles et curry

Semaine n° 26 - du 24 au 30 Juin 2013

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade du Léon	<u>Carottes râpées</u>		<u>Melon</u>	 Salade italienne
Plat principal	Paleron de boeuf au jus	Sauté de porc au miel 		Rôti de dinde au jus	Poisson au curry
Accompagnement	Pommes sautées	Riz créole		Petits pois à la  française	 Gratin de courgettes
Produit laitier		Saint Paulin			Fondu président
Dessert	<u>Fruit (nectarine)</u>	Compote pomme		Quatre quart maison 	<u>fruit (pêche)</u>

Info de la semaine



L'or des abeilles
Aliment 100% naturel, ce petit trésor procure de l'énergie, renferme moins de calories que le sucre et se digère plus facilement.
Faisons en sorte que les abeilles continuent de butiner nos parterres !

Compositions des plats



Salade du Léon : chou-fleur, maïs /
Salade italienne : pâte, tomate, olive noire

Fruit Indiqué servi selon sa disponibilité

page4

Semaine n° 27 - du 1 au 7 Juillet 2013

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Pastèque</u>	Macédoine de légumes meunier		taboulé	 <u>Melon</u>
Plat principal	Sauté de boeuf au paprika	chipolatas		Marmite de poisson 	Jambon blanc 
Accompagnement	 Haricots verts	Purée		Gratin de céleris et pdt	Chips 
Produit laitier	Yaourt aromatisé			Tome noire	Vache qui rit 
Dessert		<u>Fruit (abricot)</u>		Flan nappé caramel	<u>fruit (nectarine) sous réserve</u>

Info de la semaine



Le melon :
Fruit rafraîchissant, le melon est une bonne source de vitamine A et C. Nature, en sorbet, à l'italienne, à la Grecque, il y a de nombreuses façons de le déguster.

Compositions des plats



Salade bicolore : carottes râpées et radis

Fruit indiqué servi selon sa disponibilité

page5