

Semaine n° 9

du 23 au 27 Février 2015

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plan Alimentaire 1					
Entrée	Crêpe au fromage	Carottes râpées	Macédoine de légumes mayonnaise	Potage	Terrine de campagne
Plat principal	Sauté de dinde forestière	Chipolatas	Filet de colin au beurre blanc	Rôti de porc au jus	Beignet de poisson citron
Accompagnement	Petits pois	Frites	Riz créole	Haricots verts à l'ail	Epinards béchamel/pdt
Produit laitier		Coulommiers		Fondu président	
Dessert	Fruit (kiwi)	Flan nappé caramel	Barre bretonne	gâteau de semoule	Fruit (pomme)

Info de la semaine

La betterave : Crue, cuite, mixée en potage ou purée, la betterave se déguste de mille façons !

Compositions des plats



Semaine n° 10

du 2 au 6 Mars 2015

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plan Alimentaire 2					
Entrée	Macédoine mayonnaise	Taboulé	Salade du léon	Salade verte	Potage de légumes
Plat principal	Colombo de volaille	Sauté de bœuf sce provençal	Cordon bleu	Tortis à la carbonara	Colin sauce beurre blanc
Accompagnement	Riz pilaf	purée carottes et panais	Haricots verts		Pomme vapeur
Produit laitier	Cantafrans				Rondelé
Dessert	Crème dessert vanille	Fruit (poire)	Fruit (clémentines)	Pain d'épices	Flan au chocolat

Info de la semaine

Le kiwi: Pour finir l'hiver en forme, mange ce fruit riche en vitamine C ! Et pourquoi pas au petit-déjeuner : tonus assuré pour la journée !

Compositions des plats

Salade du léon : chou x fleurs, maïs



Semaine n° 11

du 9 au 13 Mars 2015

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plan Alimentaire 3					
Entrée		Taboulé	Salade antillaise	Carottes râpées vinaigrette	Pâté de foie
Plat principal	Paleron braisé à la tomate	Filet de dinde rôti	Nugget's de volaille	Cassoulet (haricots blancs)	Filet de colin sauce normande
Accompagnement	Haricots verts	Gratin de choux fleurs	Petits pois à la française		Carottes au jus
Produit laitier	Vache qui rit	saint paulin	fromage blanc sucré	Fondu président	
Dessert	Fruit (banane)	Liégeois vanille		Purée de pommes	Ananas

Info de la semaine

Le cassoulet : Spécialité régionale du Languedoc à base de haricots blancs et de viande. Son nom vient du plat plat dans lequel il

Compositions des plats



Semaine n° 12

du 16 au 20 Mars 2015

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plan Alimentaire 4					
Entrée	Salade verte		salade western	Salade de Melbourne	Potage
Plat principal	Hachis parmentier	Palets de volaille artisanaux	Steak haché	Sauté de porc au curry	Hoki pané sce citron
Accompagnement	***	Frites	Haricots beurre	Courgettes aux épices douces	Poêlée de légumes
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache qui rit		Cheddar	
Dessert	Fruit (kiwi)	Flan nappé au caramel	Compote pomme banane	Pêche à la crème melba	Purée de pommes poires

Info de la semaine

JEUDI : Ca swing en cuisine ! L'Australie et ses rythmes aborigènes

Compositions des plats

Salade melbourne : pomme de terre, poisson

