



MENUS DECEMBRE 2018

ECOLES ET CENTRE DE LOISIRS



Menus élaborés par
notre diététicienne

Semaine du 3 au 7 Décembre 2018				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi "Menu Bretagne"	Vendredi
Riz au surimi (tomate, estragon)	Chou blanc ciboulette	Céleri rémoulade	Salade de coco de Paimpol	Betteraves crues râpées au maïs
Sauté de poulet au curry	Tortis à la carbonara (jambon)	Sauté de bœuf aux petits oignons	Galette Bretonne au jambon et emmental râpé	Brandade de poisson
Poêlée de carottes fraîches	(plat complet)	Poêlée d'haricots verts	Salade verte	Salade Bio
Petit suisse aromatisé	Emmental râpé	Entremet caramel maison au lait entier fermier	(plat complet)	Cantal
Dés de pêches au naturel	Pomme	Petit gâteau sec "Petit beurre"	Pâtisserie maison (Quatre quart Breton aux pommes)	Orange

Semaine du 10 au 14 Décembre 2018				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Macédoine mayonnaise	Carottes râpées	Terrine de campagne et cornichons	Haricots verts au maïs	Chou rouge persillé
Joue de porc aux champignons	Escalope de dinde au coulis de tomate	Omelette maison à la ciboulette	Rôti de veau en persillade	Filet de hoky au beurre acidulé
Brocolis sautés	Quinoa de Lhommaizé aux épices	Salade	Epinards à la crème	Riz blanc Bio
Edam	Vache qui rit	Camembert	Pâtisserie (Tourteau fromager)	Yaourt nature sucré fermier
Banane	Kiwi	Clémentine	Compote de pommes	Petit gâteau sec "Benoitine"

Semaine du 17 au 21 Décembre 2018				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Betteraves rouges aux fines herbes	Endives aux dés de brebis	Duo de brocolis chou fleur	Pâtes à la Napolitaine (coquillettes, poulet, olives, tomates)	Mousse de canard et son pain d'épices maison
Pièce de bœuf braisé	Haché d'agneau à la marocaine	Jambon blanc	Cœur de colin sauce hollandaise	Filet de chapon crème de patates douces
Flageolets Bio	Semoule	Purée de potiron	Carottes fraîches persillées	Pommes de terre forestines
Emmental	Petit suisse aromatisé	Chèvre fermier	Brie	Pâtisserie "flocon poire chocolat"
Pomme	Cocktail de fruits	Banane	Dés de poires à la confiture	Clémentine

Semaine du 24 au 28 Décembre 2018				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Pamplemousse + sucre	Velouté de légumes	Carottes râpées ciboulette
		Chipolatas grillée	Filet de limande à la fondue de poireaux frais	Pilons de poulet rôti à la mexicaine
		Petit pois au jus	Purée maison de pommes de terre fraîches	Riz aux petits légumes
		Fromage blanc nature sucré	Edam	Saint Paulin
		Kiwi	Clémentine	Tarte aux pommes

Semaine du 31 Décembre 2018 au 4 Janvier 2019				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Brocolis persillé	Macédoine mayonnaise	Terrine au saumon fumé et citron vert crème d'aneth
		Escalope de dinde cordon bleu	Médailillon de merlu à l'estragon	Filet mignon de porc braisé aux champignons
		Macaronis	Epinards à la crème	Churros de pommes de terre
		Emmental râpé	Tomme des Pyrénées	Pâtisserie "Carré chocolat étoile filante"
		Cocktail de fruits	Pomme	Clémentine

Les viandes bovines sont d'origine française (pour confirmation, se référer à l'affichage donné le jour même du menu)

Viande/Poisson/Oeuf=Protéines **Féculents/Céréales/Pain=Glucides** **Légumes/Fruits crus et cuits=Vitamines, minéraux, fibres** **Lait/Produits laitiers=Calcium**

