



MENUS MARS 2019

ECOLE ET CENTRE DE LOISIRS Semaine du 4 au 8 Mars 2019 Mercredi



Menus élaborés par
notre diététicienne

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Haricots verts au maïs	Chou blanc ciboulette	Potage de légumes maison	Macédoine mayonnaise	Betteraves rouges cuites
Sauté de porc au cumin	Paupiette de dinde grillée	Quiche maison thon et petits légumes	Mitonné de bœuf sauce brune	Poisson pané + CITRON
Riz blanc BIO	Petits pois au jus	Salade verte	Pommes de terre persillées	Haricots beurre sautés
Yaourt nature sucré fermier	Contentin ail et fines herbes	Tomme blanche	Brie	Entremet caramel au lait entier fermier
Pomme	Pâtisserie (Crêpe au chocolat)	Banane	Orange	Petit gâteau sec "Spéculoos"

Semaine du 11 au 15 Mars 2019				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade Marco Polo (farfalles, surimi, tomate, estragon)	Endive aux dés de brebis	Rillettes et cornichons	Tartiflette maison (plat complet)	Céleri râpé persillé
Sauté de veau marengo	Haché de bœuf à l'indienne	Emincé de poulet forestière	Salade verte	Filet de limande au beurre acidulé
Poêlée de carottes fraîches	Semoule BIO	Poêlée de brocolis	Compote de pommes	Epinards à la crème
Emmental	Flan vanille	Chèvre fermier	Petit gâteau sec "Benoitine"	Petit suisse nature + sucre
Kiwi	Poire	Dés de pêches au naturel	Pâtisserie maison (Quatre quart maison)	

Semaine du 18 au 22 Mars 2019				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi "Menu à la Ferme"	Vendredi
Betteraves rouges cuites ciboulette	Riz au thon et fines herbes	Crêpe jambon emmental	Salade fermière (Salade, maïs, œuf dur, jambon)	Carottes râpées
Chipolatas grillée	Filet de poulet à la coriandre	Sauté de bœuf au paprika	Aiguillettes de poulet grillée saux céréales	Cœur de colin à la fondue de poireaux frais
Flageolets BIO	Poêlée de julienne de légumes	Haricots verts sautés BIO	Pâtes "Tracteur"	Coquillettes
Edam	Fromage blanc sucré fermier	Yaourt aromatisé	Chèvre fermier	Saint Paulin
Orange	Pomme	Compote pomme banane	Salade de fruits frais du verger (pomme, poire)	Pâtisserie (Eclair au chocolat)

Semaine du 25 au 29 Mars 2019				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Macédoine mimosa	Terrine de légumes + mayonnaise	Duo de carotte et céleri râpé	Brocolis aux fines herbes	Taboulé printanier (concombre, radis, maïs)
Sauté de dinde au curcuma	Lasagnes à la Bolognaise	Grillade de porc au jus corsé	Boudin noir grillé	Filet de hoki crème ciboulette
Quinoa de Lhommaizé	Salade Verte	Côtes de blettes persillées	Purée maison de pommes de terre fraîches	Poêlée de carottes fraîches
Saint Nectaire	Petit suisse aromatisé	Riz vanillé maison au lait entier fermier	Chèvre fermier	Tomme des Pyrénées
Banane	Cocktail de fruits	Petit gâteau sec "Petit beurre"	Kiwi BIO	Pâtisserie (Tarte aux pommes maison)

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

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

