



# MENUS CANTINE SCOLAIRE

	LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6		LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13
Semaine 1	0	Taboulé	Potage	Salade d'endives, gruyère, jambon, tomates	Semaine 2	Tomates VG	Quiche Lorraine	Carottes râpées	Œufs MY
	0	Bœuf carottes (VBF)	Échine de porc grillée	Filet de lieu sauce dugléré		Chipolatas	Sauté de Dinde	Boudin blanc	Filet de Hoki
	0	0	Choux frisés	Riz		Mogettes	Champignons/H verts	Pommes de terre	Épinards
	0	St Paulin Clémentines	Crème chocolat Galette des rois	Kiri Ananas au sirop		Gruyère Entrémét Vanille	Crème fraise Banane	Edam Entrémét Café	Camembert Riz au lait
Semaine 3	LUNDI 17	MARDI 18	JEUDI 20	VENDREDI 21	Semaine 4	LUNDI 24	MARDI 25	JEUDI 27	VENDREDI 28
	Sardines à l'huile	Potage	Potage	Salade fantaisie (salade, tomates, gruyère jambon)		Potage	Friand au fromage	Potage	Carottes râpées Céleri
	Rôti de dinde coulis de poivrons	Choucroute (choux, pommes de terre, charcuterie)	Navarin d'agneau (VBF)	Filet de poisson meunière		Steak haché (VBF) sauce tomate	Sauté de veau marengo (VBF)	Langue de bœuf sauce madère (VBF)	Filet de poisson beurre citron
	Haricots beurre	0	Pommes de terre	Poêlée de légumes		Frites/Salade verte	Carottes Braisées	Coquillettes	Haricots verts
Semaine 5	LUNDI 31	MARDI 1	JEUDI 3	VENDREDI 4	Semaine 6	LUNDI 6	MARDI 7	JEUDI 9	VENDREDI 10
	Potage	Crêpes Fourrées	Potage	Céleri VG		Potage	Betteraves VG	Potage	Carottes râpées
	Galopin de veau (VBF)	Jambon fumé	Sauté de bœuf (VBF)	Filet de Poisson sauce oseille		Rôti de porc	Tartiflette (pommes de terre, oignons, reblochon, lardons)	Carbonade de bœuf (VBF)	Raie
	Brocolis Rondelé Banane	Purée Crêcy St Paulin Pomme	Semoule Fromage de chèvre Kiwi	Fondue de poireaux Chanteneige Riz au lait		Mogettes Emmental Clémentines	Salade verte Entremet pistache Salade de fruits frais	Carbonade de bœuf (VBF) St nectaire Poire	Julienne de légumes Fromage blanc Biscuit
Semaine 9	LUNDI 27	MARDI 28	JEUDI 1	VENDREDI 2	Semaine 10	LUNDI 5	MARDI 6	JEUDI 8	VENDREDI 9
	Tomates VG	Potage	Potage	Taboulé		Potage	Concombres à la crème	Potage	Salade d'endives, jambon, gruyère
	Aiguillettes de bœuf (VBF)	Tajine de poulet aux olives (poulet, pommes de terre, olives)	Lasagnes à la bolognaise (VBF) + gruyère	Filet de lieu		Steak haché de veau (VBF)	Chipolatas	Parmentier de canard	Poisson meunière
	Choux fleurs Camembert Fruits	Entremet caramel Compote	Salade verte Kiri Poire	Épinards Yaourt sucré Banane		Carottes braisées Tome Noire Pomme	Flageolet Camembert Cocktail de fruits	Salade verte Crème chocolat Kiwi	Haricots verts Emmental Clafoutis
Semaine 11	LUNDI 12	MARDI 13	JEUDI 15	VENDREDI 16	Semaine 12	LUNDI 19	MARDI 20	JEUDI 22	VENDREDI 23
	Betteraves VG	Potage	Salade de frisée aux lardons, gruyère	Radis et beurre		Céleri rémoulade	Macédoine VG	Potage	Salade de pommes de terre, œufs, tomates VG
	Filet de dinde sauce suprême	Bœuf (VBF) carottes	Echine de porc	Filet de poisson sauce crustacé		Rôti de bœuf (VBF)	Cuisse de poulet	Coquillettes à la bolognaise (VBF) + gruyère	Filet de hoki
	Riz Tome Noire Banane	0 Camembert Poire	Poêlée de légumes Flan nappé caramel Gâteau au yaourt	Pommes vapeur Babybel Marmelade d'ananas		Petits pois à la française Brie Compote	Haricots verts Riz au lait au chocolat Poire	0 Chèvre Pomme	Épinards à la crème Yaourt aromatisé Kiwi
Semaine 13	LUNDI 26	MARDI 27	JEUDI 29	VENDREDI 30	Semaine 14	LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6
	Betteraves VG	Carottes râpées	Potage	Concombres VG		Tomates	Radis et beurre	Crêpe jambon /fromage	Œufs durs VG
	Rôti de dinde coulis de poivrons	Tartiflette (pommes de terre, oignons, reblochon, lardons)	Navarin d'agneau (VBF)	Filet de poisson au curry		Steak haché (VBF)	Blanquette de veau à l'ancienne (VBF)	Palette de porc à la diable	Parmentier de poisson
	Poêlée de légumes Camembert Banane	Salade verte Entremet vanille Compote	Jardinière de légumes St nectaire Abricots au sirop	Riz Kiri Salade Orange Kiwi		Frites/salade verte St Paulin Entremet chocolat	Carottes Gruyère Banane	Champignons/H verts Chanteneige Pêche melba	Salade verte Babybel Pomme
Semaine 15	LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13	Semaine 16	LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENDREDI 20
	0	0	0	0		0	0	0	0
	0	0	0	0		0	0	0	0
	0	0	0	0		0	0	0	0

Membres de la commission menus : PARENTS : Mme BOSSARD pour l'école St Gabriel , Mme COULEON G, pour l'école La Gloriette, CONSEILLERES MUNICIPALES : Mme RICHARD et Mme VERGNE, HOPITAL : M. DILE, responsable service restauration, Marie BOUSSION, diététicienne

Les menus respectent la RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 c Groupe de l'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN).

VBF : Viande Bovine Française, MY : Mayonnaise, VG : vinaigrette.

### Informations nutritionnelles

Les fruits et légumes : au moins 5 par jour  
 Les produits laitiers : 3 par jour  
 Les féculents à chaque repas et selon l'appétit  
 Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour  
 Matières grasses : à limiter  
 Produits sucrés à limiter  
 Sel : à limiter  
 Eau : à volonté pendant et entre les repas  
 Activité physique : en faire une habitude quotidienne