

SEMAINE DU 7 JANVIER AU 11 JANVIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Coleslaw	Salade de P. de terre	Betteraves rouges	Haricots verts vinaigrette	Salade de Mâche / Œuf dur
Escalope de Volaille crème	Blanquette de Veau	Sauté de Porc aux Olives	Nuggets de Volaille	Cabillaud sauce tomate
Riz	Julienne légumes frais	Papillons sauce tomate	Ble Piñat	
Pyénéennes	Vache Picon	Petites-Suisses aux fruits	Yaourt Bio Nature	Cantafrais
Yaourt Fermier Aromatisé	Galette des Rols	Galette des Rols	Clémentines	Ananas frais
Légumes Cuits	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Légumes Cuits
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 14 JANVIER AU 18 JANVIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Taboulé	Salade de Mâche	H. vers au Jambon*	Betteraves rouges mayonnaise	Pizza Maison
Embricé de Porc	Jambon Rosette	Quenelles sauce tomate champignons	Rôti de Dinde Fossière	Brochette de Poisson Pané
Brocolis	Pommes Vapeur	Riz créole	Mousseline de Potiron	Epinards hachés à la crème
Fromage Blanc	Fromage à Raclette	Emmental	Coletini et fines Herbes	Coulommiers
Gâteau Choclat Coco Maison	Flan Caramel au lait fermier	Clémentines	Pomme locale	Compote Pomme Banane / Petits-Bœufs
Crudité Poisson	Légumes Cuits	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Crudité Poisson
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 4 FÉVRIER AU 8 FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Céleri / Carottes rémoisées	Mem Poulet	Salade de Riz Péchoise	Salade de Mâche / Œuf dur	Salade San Marco
Palate Porc	Sauté de Veau à la Vierge	Rôti de Porc	Spaghettis Bio	Poisson Meunière
Haricots Blancs Cocos	Petite Omelette maison	Légumes Verts sauce soja	Bolognaise Tomate à la crème	Petits-Pois / Carottes
Carré de l'Est	Velouté Mouture	Rondelé aux Noix	Aneanas au sirop / Noix de Coco	Petit Coletini Nature
Compote de Pomme Bio	Tarte Aneanas Coco	Kivi		Panna Cotta coulis de fruits rouges
Légumes Cuits	Crudité Poisson	Légumes Cuits	Légumes Cuits	Crudité Poisson
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 11 FÉVRIER AU 15 FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Sauceson Cuit	Betteraves rouges	Panis Buns Fromage	Carottes râpées	Chou-fleur vinaigrette
Œufs dur	Sauté de Porc	Blanquette de Dinde	Boeuf au Paprika	Saumon h. d'olive
Riz Bio	Jardinière de légumes	Haricots verts persillés	Purée	Boulgour aux petits légumes
Emmental	Chantrelle	Canembert	Yaourt Bio Vanille	Vache Picon
Orange	Gâteau Maison aux Pommes	Semoule au lait	Poire locale	Ananas frais et Bonbons
Crudité Poisson	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Légumes Cuits	Crudité Poisson
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 21 JANVIER AU 25 JANVIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Chou râpé	Carottes râpées	Poisson Jambon*	Poisson Jambon*	Salade de Lentilles Bio
Sauté de Dinde	Chipses d'œuvres	Embricé de Porc	Sauté de Porc aux Olives	Colin aux Champignons
Pommes Bio	Purée	Carottes aux légumes	Flageolets	Haricots Beurre
Edam	Carré Calcium	Velouté Nature	Six-dé-Savoie	Cantal
Orange	Poires au sirop	Tarte aux Pommes	Liégeois Vanille	Banane
Légumes Cuits	Légumes Cuits	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Crudité Poisson
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 28 JANVIER AU 1 FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Macédoine / Maïs	Surimi mayonnaise	Salade verte douceur	Salade de Riz Camarguaise	Haricots verts vinaigrette
Escalope Viennoise	Omelette choulette	Jambon Rosette	Sauté de Veau	Merlu sauce citron
Poireaux au lait fermier	Coquillettes sauce tomate	Pommes Vapeur	Poltron / Palats de terre à l'Éluève	Carottes / P. de terre à l'Éluève
Brie	Tomme Blanche	Fromage à Raclette	Petit sucré	Kiri
Poire locale	Pomme Golden	Chocolat au lait fermier	Banane Bio	Crêpe Confiture
Crudité Poisson	Crudité Poisson	Crudité Poisson	Légumes Cuits	Crudité Poisson
Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru	Fruit Cru

Entrée

Plat principal

Légumes

Fromage

Dessert

Conseil du soir

Comment respectons-nous les objectifs du GEM-RCN?

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents :
  - favoriser les légumes, en particulier crus, en entrée (carottes râpées, salade verte, chou râpé, ...)
  - composer le plat principal la moitié du temps avec des légumes (carottes, brocolis, potiron, épinards, haricots verts, poêlées de légumes),
  - composer le plat principal l'autre moitié du temps avec des féculents (riz, pâtes, blé, pommes de terre, flageolets, haricots blancs, petits-pois, boulgour) ;
- Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras :
  - encourager la consommation de poissons (cabillaud, colin, merlu, saumon),
  - limiter les charcuteries (pâté croûte, saucisson cuit, rosette, chipolatas), pâtisseries salées (pizza, nems), fritures, pâtisseries sucrées (gâteaux maison, tartes, galettes) ;
- Diminuer la consommation de sucres simples ajoutés :
  - limiter les desserts peu gras mais très sucrés (liégeois, tarte aux pommes, crêpe confiture, panna cotta) ;
- Augmenter les apports de fer :
  - proposer de la viande (en particulier de boeuf, de veau, d'agneau), du poisson et des œufs
  - limiter les plats principaux contenant trop peu de viande (nuggets, quenelles, bolognaise) ;
- Augmenter les apports calciques :
  - privilégier les produits laitiers les plus riches en calcium, les moins sucrés (fromages à la coupe, fromages portions choisis pour leur taux de calcium par portion, yaourts, fromages blancs, flans maison)

Produit régional

Produit issu de l'agriculture biologique

Plat découverte

100% légumes frais

Produit de saison

\* Plat comportant du porc

SP : Plat sans porc

SV : Plat sans viande, si géré par la collectivité

NB : La présence ou la quantité de Viande Poisson ou Œuf au Dîner est à ADAPTER EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

Origine des viandes : Bernif, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN contrôlé par Sophie VIENNET, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

