

MENUS DE LA SEMAINE DU 14 AU 18 SEPTEMBRE 2015

Un repas équilibré sur le plan nutritionnel doit être composé de ces 5 groupes d'aliments :

- Viande – Poisson – Œuf
- Laitage et produits laitiers
- Fruits et les légumes
- Pain, Céréales, Légumes secs, Pomme de terre, Pâtes
- Matières grasses

Lundi 14 septembre	Mardi 15 septembre	Jeudi 17 septembre	Vendredi 18 septembre
<p>Tomates / cœurs de palmier Betteraves / pommes Concombres à la crème <u>Melon</u></p> <p>-----</p> <p>Spaghettis bolognaise ou <u>poisson</u> <u>Haricots verts</u></p> <p>-----</p> <p>Fromage ou <u>yaourt</u></p> <p>-----</p> <p>Ananas chantilly <u>Pâtisseries</u> Crème litchi Fruit</p>	<p>Tomates / macédoine <u>Charcuterie</u> Tomates / soja Champignons à la grecque</p> <p>-----</p> <p>Brochette de volaille <u>Omelette</u> Riz <u>Ratatouille</u></p> <p>-----</p> <p><u>Fromage</u> ou yaourt</p> <p>-----</p> <p>Brownie Compote Entremets vanille <u>Fruit</u></p>	<p>Salade au chèvre chaud Tomates / asperges Carottes / concombres <u>Pamplemousse</u></p> <p>-----</p> <p><u>Kébab poisson</u> Petits légumes <u>Frites</u> Salade</p> <p>-----</p> <p>Fromage ou <u>yaourt</u></p> <p>-----</p> <p>Crème brûlée <u>Brochette de fruits</u> Flan à l'abricot Fruit</p>	<p>Tomates / surimi <u>Radis / beurre</u> Tomates / œufs Avocat vinaigrette</p> <p>-----</p> <p><u>Joue de porc</u> Gratin de poisson Brocolis <u>Purée</u></p> <p>-----</p> <p><u>Fromage</u> ou yaourt</p> <p>-----</p> <p>Crêpe : sucre ou nutella <u>Liégeois café</u> Cocktail de fruits Fruit</p>

La Gestionnaire,

Le Principal,

Le menu équilibré conseillé par une diététicienne de Nutriservice est souligné et affiché au restaurant scolaire.

(Le présent menu peut éventuellement être modifié en raison des besoins du service ou de la situation du marché)

F. BERTHELOT

L. BRUNET