

PLAN ALIMENTAIRE 9 SEMAINES 4C et 5C

SEMAINE 5					
	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr	04-févr
ENTREE	Carottes râpées	Potage de légumes	Asperges vinaigrette	Salade de chou chinois aux noix	Salami et cornichon
PLAT	Nuggets de fromage	Cassoulet	Cuisse de lapin	Sauté d'agneau	Poisson meunière
GARNITURE	cubes de courgettes à la tomate et semoule		Purée de potiron	Pommes cubes rissolées	Poêlée de légumes
FROMAGE/LAITAGE	Crème dessert	Saint - paulin	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Chèvre
DESSERT		Crêpe chandeleur	Fruit frais		Fruit frais
SEMAINE 6					
	07-févr	08-févr	09-févr	10/02/2022 nouvel an chinois	11-févr
ENTREE	champignons et salade verte	Salade de pommes de terre et avocat	Salade de mâche et mozzarella	Soupe chinoise	Œufs durs mayonnaise
PLAT	Steak haché de bœuf au jus	Rôti de veau aux oignons	Grillade de porc	Nems de légumes	Colin sauce citron
GARNITURE	Purée	Petits pois	Lentilles ou flageolets	Riz cantonnais	Gratin de chou fleur et brocolis
FROMAGE/LAITAGE	Emmental	Yaourt aromatisé		Kidiboo	Petits louis
DESSERT	Fruit au sirop		Fruit frais	Beignets aux pommes ou ananas	Fruit frais
SEMAINE 7					
	14-févr	15-févr	16-févr	17-févr	18-févr
ENTREE	Mini quiche	Salade de chou rouge mayonnaise	Salade composée de radis	Potage	Carottes râpées
PLAT	Sauté de dinde	Steak haché de veau au jus	Rôti de bœuf à l'ail	Pizza aux légumes	Moules
GARNITURE	Printanière de légumes	Pâtes au fromage	Purée de céleri	Salade de haricots verts composés	Frites
FROMAGE/LAITAGE	Fromy		Petit suisse	Cantal	Liégeois
DESSERT	Fruit frais	Eclair		Fruit frais	
SEMAINE 8					
	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr
ENTREE	Cœur de palmier et maïs	Salade composée et dés de mimolette	Taboulé	Rillettes	Salade d'endives
PLAT	Blanc de poulet en sauce	Rôti de porc miel et moutarde	Gratin de potiron et pommes de terre façon tartiflette	Tajine d'agneau	Merlu sauce diéppoise
GARNITURE	Blé	Pâtes		Légumes du tajine et semoule	Riz pilaf
FROMAGE/LAITAGE	Yaourt local		Carré frais	Flan chocolat	Samos
DESSERT		Paris Brest	Fruit frais		Fruit frais
SEMAINE 9					
	28-févr	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars
ENTREE	Pâté et cornichon	Salade de betteraves	Salade de chou chinois	Pomelos au sucre	Potage de légumes
PLAT	Ravioli sauce tomate fraîche	Osso bucco de veau	Canard	Poisson pané et citron	Samoussa
GARNITURE	Salade verte	Pommes de terre et carottes batonnets	Haricots blanc	Gratin de courgettes	Ratatouille
FROMAGE/LAITAGE	Bleu		Liégeois vanille	Fromage des pyrénées	Tomme
DESSERT	Fruit frais	Fromage blanc vanillé		Chou à la crème	Fruit frais