


M E N U du 25 au 30 juin 2018

Menu conseillé du plan alimentaire « souligné »

du lundi au samedi	PETIT DEJEUNER	Lait-café ou chocolat ou thé - Céréales - Pain - Beurre - Confiture - Yaourt - Jus d'orange ou jus de pommes -fruit	
		DEJEUNER	DINER
LUNDI 25/06/2018	<u>Friand</u> ou carottes râpées ou salade composée <u>Escalope de dinde</u> <u>Tomate provençale / pdt rissolées</u> <u>Fromage / Fruit</u> <u>Yaourt BIO</u>		<u>Pastèque</u> <u>Tomate farcie</u> <u>Poêlée/riz</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Fromage blanc aux fruits</u>
MARDI 26/06/2018	<u>Salade au fromage</u> ou jambon du pays <u>Steak haché BIO</u> <u>Fondue de poireaux</u> ou purée <u>Fromage / fruit</u> <u>pâtisserie</u>		<u>Salade de chèvre</u> <u>Sauté de volaille</u> <u>Tagliatelles</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Glace</u>
MERCREDI 27/06/2018	<u>Cœur de palmier / tomate</u> ou taboulé <u>Blanquette de veau BIO</u> <u>Pomme de terre vapeur</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Salade de fruits</u>		<u>Avocat</u> ou salade <u>Poisson sauce hollandaise</u> <u>Julienne de légumes</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Tarte aux pommes</u>
JEUDI 28/06/2018	<u>Melon</u> ou salade aux lardons <u>Chipolatas</u> <u>Haricots blancs / poêlée</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Yaourt</u>		<u>Salade de chou</u> <u>Nuggets de poulet</u> <u>Piperade/brocolis</u> <u>Fromage / fruit</u> <u>Crème dessert</u>
VENDREDI 29/06/2018	<u>Entrée chaude</u> ou salade au choix <u>Filet de poisson</u> <u>Brunoise</u> ou ratatouille <u>Fromage / Fruits</u> <u>Dessert au choix</u>		<u>Buffet d'entrée</u> <u>Plat cuisiné</u> <u>Fromage/fruit</u> <u>dessert</u>
SAMEDI 30/06/2018	MENU AU CHOIX SUIVANT MARCHE DE LA SEMAINE		