

MENUS SCOLAIRES "PRINTEMPS/ÉTÉ 2017"

ROTATION TOUTES LES CINQ SEMAINES

Lundi 29 mai au Vendredi 2 juin	Mardi 6 au vendredi 9 juin	Lundi 12 au vendredi 16 juin	Lundi 19 au vendredi 23 juin	Lundi 26 au vendredi 30 juin
<p><u>LUNDI</u></p> <p>Saucisse de toulouse Lentilles cuisinées aux oignons et aux carottes Chavrou Fruit de saison</p>	<p><u>LUNDI</u></p> <p>FERIE</p>	<p><u>LUNDI</u></p> <p>Lasagnes Salade Saint Paulin Compote</p>	<p><u>LUNDI</u></p> <p>Carottes râpées Escalope de poulet viennoise (panée) Haricots verts très fins Entremets avec biscuit</p>	<p><u>LUNDI</u></p> <p>Pilons de poulet rôtis Petits pois et carottes Brie à la coupe Pâtisserie</p>
<p><u>MARDI</u></p> <p>Bœuf bourguignon Pâtes farfalles Gouda Compote</p>	<p><u>MARDI</u></p> <p>Hachis parmentier Salade verte Gouda Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>	<p><u>MARDI</u></p> <p>Dos de colin sauce agrumes Semoule Camembert Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>	<p><u>MARDI</u></p> <p>Sauté de bœuf à la provençale Purée de courgettes Emmental Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>	<p><u>MARDI</u></p> <p>Rôti de porc filet Ratatouille et riz Babybel Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>
<p><u>MERCREDI Centre de loisirs</u></p> <p>Salade de concombres, crevettes et aneth Jambon braisé au miel Gratin de pommes de terre et choux fleurs Flan pâtissier</p>	<p><u>MERCREDI Centre de loisirs</u></p> <p>Rillettes de thon Rôti de veau au jus de thvm Brocolis au beurre Babybel Fruit de saison</p>	<p><u>MERCREDI Centre de loisirs</u></p> <p>Salade de pépinettes/saumon/avocat/mangue Rôti de porc Flan de courgettes Emmental Salade de fruits</p>	<p><u>MERCREDI Centre de loisirs</u></p> <p>Tomates à la vinaigrette Râble de laniin Pâtes farfalles Fromage blanc sucré</p>	<p><u>MERCREDI Centre de loisirs</u></p> <p>Salade sawai (carottes, maïs, navets) Navarin de veau créole Pommes de terre vapeur Vache qui rit Compote</p>
<p><u>JEUDI</u></p> <p>Pastèque ou carottes râpées Filet de cabillaud sauce vanille Semoule et brunoise de légumes Entremets</p>	<p><u>JEUDI</u></p> <p>Sausisson sec Filet de hocki sauce curry Riz et brunoise de légumes Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>	<p><u>JEUDI</u></p> <p>Tajine de canard au miel et cannelle Pommes de terre et carottes à l'huile d'olive Cantadou Pâtisserie</p>	<p><u>JEUDI</u></p> <p>Sauté de porc à l'ananas Riz pilaf Coulommiers Fruit de saison (Banane/nectarine/abricot)</p>	<p><u>JEUDI</u></p> <p>Salade de concombres (crème ou vinaigrette) Steak haché Frites Fromage blanc ou fruit</p>
<p><u>VENDREDI</u></p> <p>Salade de tomates, maïs, surimi Sauté de veau aux pommes Jardinière de légumes Glace</p>	<p><u>VENDREDI</u></p> <p>Tomates à la vinaigrette Haut de cuisse de poulet rôti Frites Yaourt aromatisé</p>	<p><u>VENDREDI</u></p> <p>Melon ou pamplemousse Galette garnie jambon et fromage Salade verte Fromage blanc sucré</p>	<p><u>VENDREDI</u></p> <p>Melon ou pamplemousse Dos de colin au beurre blanc Pommes de terre et carottes yaourt nature sucré </p>	<p><u>VENDREDI</u></p> <p>Melon ou potage Filet de merlu façon meunière citronnée Purée de carottes Yaourt aromatisé </p>

Pour votre information :

Pour des raisons d'approvisionnement, la cuisine centrale se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu tout en respectant l'équilibre alimentaire.



CODE COULEURS DE L'ALIMENTATION

L'alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l'organisme.
 Ces nutriments sont apportés par les aliments.
 Les aliments sont classés en familles de couleurs.
 Chaque famille d'aliments présente des caractéristiques nutritionnelles spécifiques.

FAMILLES	ALIMENTS	NUTRIMENTS	FONCTION
Famille rouge Viandes, poissons, œufs	Steak haché, darne de saumon, omelette, charcuteries	Protéines animales Fer	Construction et entretien des muscles
Famille marron Céréales et féculents	Pain, céréales de déjeuner, pommes de terre, pâtes, riz, lentilles, maïs	Glucides lents Protéines végétales Fibres	Source d'énergie à moyen et long terme
Famille verte Fruits et légumes cuits Fruits et légumes crus	Haricots verts, épinards, compote, pruneaux Radis, salade verte, pomme, ananas	Eau Fibres Vitamines A et C Minéraux	Régularisation du transit intestinal Protection contre les maladies
Famille bleue Fromages et produits laitiers	Camembert, morbier, yaourt, fromage blanc, petit suisse, crèmes desserts lactées	Protéines animales Calcium	Construction et entretien des os et des dents
Famille jaune Matières grasses	Huiles, beurres, margarines, crème fraîche	Lipides	Source et réserve d'énergie
Famille blanche Boissons	Eau Sodas, jus de fruits	Eau Sucres rapides	Hydratation du corps Transport des nutriments et élimination des déchets
Famille rose Aliments sucrés	Sucre, chocolat, miel, confiture, pâtisseries, gâteaux, biscuits	Glucides rapides	Source d'énergie à court terme

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger de tout (des aliments de chaque famille) un peu ; c'est la diversité alimentaire.
 La seule boisson indispensable est l'eau : boire 1,5 L d'eau/jour.
 Pour équilibrer le déjeuner, il faut consommer un aliment de chacune des 4 familles suivantes : rouge + vert (clair et/ou foncé) + bleu + marron foncé.
 L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine.