

# Menus

## Semaine du 3 au 7 Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Menu de rentrée				
Melon type Charentais	Salade piémontaise 	Chou blanc et mimolette râpée 	Pastèque	Salade de tomates et vinaigrette au basilic
Steak haché sauce bordelaise	Rôti de dinde froid	Sauté de bœuf aux olives	Porc all'arrabiata	Blanquette de poisson
Pommes de terre rissolées	Haricots verts	Légumes couscous et blé	Purée	Riz 
Fraidou	Yaourt nature 	Saint Nectaire	Camembert 	Munster
Compote de pomme abricot 	Fruit de saison 	Gâteau	<b>Salade de fruits Virgin mojitos*</b> 	Flan saveur chocolat
		Goûter: fruit + yaourt		

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

**Nouvelles recettes \***



# Menus

## Semaine du 10 au 14 Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pommes de terre au pesto	Melon vert	Chou-fleur sauce ravigote	Concombres sauce bulgare 	Taboulé à la menthe 
Saucisse de Strasbourg	Poisson sauce dugléré	Escalope de dinde à la crème	<i>Tarte aux courgettes et cheddar*</i> 	Blanquette de veau
Carottes	Pâtes 	Haricots beurre persillés	Salade verte	Cordiale de légumes
Gouda	Petit cotentin	Coulommiers	Saint Bricet	Yaourt nature 
Fruit de saison  	Crème légère spéculoos	Crumble pomme cannelle 	Gâteau au yaourt 	Fruit de saison 
		Goûter: fruit + yaourt		

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes \**



# Menus de la Semaine du 17 au 21 Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Œuf dur sauce cocktail</p> <p>Tajine de dinde </p> <p>Semoule </p> <p>Saint Môret</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Pastèque </p> <p>Sauce bolognaise</p> <p>Penne rigate </p> <p>Emmental râpé</p> <p>Fromage blanc à la crème de marron</p>	<p>Carottes râpées à l'aneth</p> <p>Cassoulet </p> <p>Saint Paulin</p> <p>Milk Shake coco </p> <p>Goûter: fruit + fromage</p>	<p>Concombres rondelles sauce bulgare</p> <p>Cordon bleu de volaille</p> <p>Purée</p> <p>Yaourt nature </p> <p>Gâteau d'anniversaire</p>	<p>Riz à la tomate et aux olives </p> <p><i>Filet de colin lieu crumble au sésame et à l'orange*</i> </p> <p>Carottes rondelles</p> <p>Croc'lait</p> <p>Fruit de saison </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes \**



# Menus de la Semaine du 24 au 28 Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Crêpe au fromage	Concombres à la menthe	Coquillettes au pistou 	Salade verte et mimolette râpée 	Salade de tomates
Jambon fumé grillé	Haché de veau sauce cheddar	Filet de poisson meunière	 <i>Pâtes à la sauce façon bolognaise de lentilles*</i>	Bouchée paysanne 
Ratatouille et riz 	Pommes de terre persillées	Haricots verts		Courgette et pommes de terre
Yaourt nature 	Tomme noire	Coulommiers	Cantafrais	Emmental
Fruit de saison 	Smoothie pomme poire et ananas 	Fruit de saison 	Cake chocolat et coco 	Roulé à la framboise
		Goûter: Yaourt + gâteau		

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

\* *Nouvelle recette*



# Menus de la Semaine du 1 au 5 Octobre 2018

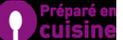
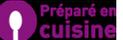
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Carottes râpées à l'aneth	Rillettes de sardine au céleri 	Champignons à la Grecque 	<b>Soupe froide petits pois et bouillon de volaille</b> 	Salade iceberg
Calamar à la romaine	Daube de bœuf à la Provençale 	Crispidor au fromage	<b>Coquillettes et poisson en gratin*</b> 	Hachis parmentier au soja 
Bouquetière de légumes	Riz créole 	Purée de potiron		
Yaourt nature 	Petit cotentin	Emmental	Coulommiers	Tomme noire
Gaufre liégeoise	Salade de fruits frais 	Fruit de saison 	Gâteau chocolat	Compote allégée de pomme
		Goûter: Yaourt + gâteau		

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

*Nouvelles recettes \**



# Menus de la Semaine du 8 au 12 octobre 2018

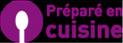
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine du goût : Danse du monde</b>				
<b>Sirtaki</b>	<b>Bretonne</b>	<b>Bollywood</b>	<b>Kazatchok</b>	<b>Flamenco</b>
Houmous à la carotte 	Salade de maïs	Raïta de concombre 	Macédoine russe au saumon 	Soupe de légumes 
Boulettes de mouton menthe citron	Ragoût bigoden (choux vert, pommes de terre, lard et saucisse fumée)	Filet de hoki sauce curry	Goulash de bœuf 	Paëlla marine
Pâtes		Epinards crème massala	Pomme de terre vapeur	Fondue Vache Picon
Rondelé ail et fines herbes	Yaourt nature	Yaourt nature	Brie	Fruit de saison
<b>Dessert yaourt à la Grecque crème et miel*</b> 	Fruit de saison 	<b>Flan coco et coulis de mangue*</b> 	<b>Kissel myrtille et poire*</b> 	
Goûter: fruit + fromage				

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

**Nouvelles recettes \***



# Menus de la Semaine du 15 au 19 octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Radis noir	Bouillon de volaille et vermicelles	Pizza aux olives	Salade verte et mimolette	Pâté de campagne
Echine de porc sauce dijonnaise	Escalope de dinde à la crème	Rôti de bœuf au jus	Blanquette de dinde	Couscous de poisson
Pâtes 	Carottes	Haricots beurre à l'ail	Purée 	Semoule 
Edam	Kiri	Yaourt nature 	Petit cotentin	Yaourt ou fromage
Flan saveur vanille nappé caramel	Salade de fruits frais sirop virgine pina colada 	Fruit de saison 	Gâteau d'anniversaire	Fruit de saison  
		Gôûter: Gâteau + fromage		

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS  
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé pour 20 jours
Entrées contenant plus de 15% de lipides	1					4/20 maxi	1
Crudités légumes ou fruits	11		0			10/20 mini	11
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		0	2			4/20 maxi	2
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		2				2/20 maxi	2
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2		4				4/20 mini	4
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		4				4/20 mini	4
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ,d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		2				3/20 maxi	2
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			10			10 sur 20	10
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	1			10		8/20 mini	11
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion	0			4		4/20 mini	4
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				6	1	6/20 mini	7
Desserts contenant plus de 15% de lipides , et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					0	3/20 maxi	0
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					1	4/20 maxi	1
Desserts de fruits crus					9	8/20 mini	9

FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS  
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé pour 15 jours
Entrées contenant plus de 15% de lipides	1					4/20 maxi	1
Crudités légumes ou fruits	7		1			10/20 mini	8
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		1	0			4/20 maxi	1
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		1				2/20 maxi	1
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2		4				4/20 mini	4
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		3				4/20 mini	3
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		1				3/20 maxi	1
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			7			10 sur 20	7
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			8			10 sur 20	8
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	1			8		8/20 mini	9
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion	0			3		4/20 mini	3
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				4	2	6/20 mini	6
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					0	3/20 maxi	3
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					0	4/20 maxi	3
Desserts de fruits crus					7	8/20 mini	6