

REMARQUES SUR LE MENU MARS

Légumes Méditerranéennes: haricots verts, carotte, aubergine, oignon

Salade d'automne: laitue, mezclum, concombre, poivron, fromage, coing

Salade variée: laitue, tomate, concombre, carotte

Ragoût de légumes Bilbaina: carottes, petits pois, chou-fleur, choux de Bruxelles, haricot vert, bacon, oignon

Salade grèque: tomate, laitue, fromage frais, olives noires, origan

Salade jardinière: laitue, concombre, carotte, maïs

Salade américaine: laitue, choux blanc, carotte, mahonesa







"Trinxat" de La Cerdagne: pomme de terre, choux, boutifarre blanche, botifarre noire, poitrine de porc

Riz Milanaise: Riz, petits pois, carne, tomate, oignon

Salade de Crudités: laitue, concombre, maïs, radis, asperges blancs

Légumes tricolores: haricots verts, petits pois, carotte, pomme de terre

Riz créole: Riz, bacon, jambonn cuit, oignon et raisins secs

COULEUR	GROUPE D'ALIMENTS	NUTRIMENT PRINCIPAL	ALIMENTS
	Farineux et féculents	Hydrates de carbone	Céréales, Pommes de terre, Légumes, Sucres
	Viandes	Protéines	Viandes, Oeufs, Poissons
	Fruits et légumes	Fibre, Hydrates de Carbone d'absorption lente,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Fruits et légumes	Vitamines, Oléagineux	Légumes cuits, Légumes
	Produits lactés	Calcium, Protéines, Vitamines liposolubles	Fromage, Yaourt, Desserts, produits lactés
	Graisses et huiles	Acides gras	Huiles

Buffet de crudités et salades (à partir de collège) – Bol de crudités et salades pour les élèves de Maternelle et de Primaire

Poisson frais selon marché: merlu, morue, saumon, aiguillat; au four avec sauce (tomate, verte, blanche, tartare, sauce fine) ou à l'andalouse

Fruits: banane, pomme, poire, orange, mandarine, pêche au sirop, ananas dans son jus

Fromage: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Petit fromage, Havarty, Gouda, Emmental

ECO = produit écologique



Veau de Girona: en ragoût, rond, steak et boules de viande



Plat ou Menu proposé par les élèves de CE2 / 4ème en Commission de Menus

