

OBSERVATIONS SUR LE MENU DE JUIN 2017

Salade Américaine: laitue, chou blanc, carotte, mayonnaise

Salade variée: laitue, concombre, carottes, tomate

Salade Campagnarde: pommes de terre, thon, oeuf dur, oignon, olives, laitue, concombre, poivron

Salade Tropicale: laitue, concombre, poivre, ananas, carotte, surimi

Légumes Méditerranées: haricots verts, carottes, aubergines, oignon

Riz Créole: riz au bacon, jambon cuit, oignon et raisins secs

Jardinière de légumes: carottes, petit pois, chou-fleur, chou de Bruxelles, haricot vert, oignon.

Salade Croutons et Lardons: laitue, bacon, oignon, croûtons de pain, fromage







Salade de printemps: laitue, concombre, maïs, asperges, ananas, thon, oeuf cuit

Riz Milanaise: riz, viande, légumes, fromage

Crudités assorties: laitue, concombre, maïs, radis, asperges blanches

Salade jardinière: laitue, concombre, carotte, maïs

Salade de lentilles avec du riz: laitue, lentilles, riz, thon, tomate, oignon, olives, poivron, concombre

COLEUR	GRUPE D' ALIMENTS	NUTRIEMENTS PRINCIPAUX	ALIMENTS
	Farinés et féculents	Hydrates de Carbone	Céréales, Pommes de terre, Légumes, Sucres
	Viandes	Proteines	Viandes, Oeufs, Poissons
	Fruits et légumes	Fibre, Hydrates de Carbone de lente absorption, Vitamines, éléments oléagineux	Légumes crus (salades), Fruits frais
	Fruits et légumes		Légumes cuits, Légumes
	Produits lactés	Calcium, Proteines, Vitamines liposolubles	Fromage, Yaourt, Desserts lactés
	Graisses et huiles	Acides gras	Huiles

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

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

Fruit: banane, pomme, poire, orange, mandarine, pêche au jus, 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 