

## OBSERVATIONS SUR LE MENU DE JANVIER 2018

<b>Salade de crudités</b>	laitue, concombre, maïs, radis, asperges blancs
<b>Gratin Dauphinois</b>	pomme de terre, oignon, bacon, lait, farine de maïs
<b>Légumes méditerranées</b>	bouillon de légumes, pomme de terre, carotte, poireaux, oignon, choux, navets, pois chiches
<b>Légumes tricolores</b>	haricots verts, petits pois, carotte, pomme de terre, oignon
<b>Salade variée</b>	laitue, concombre, maïs, radis, asperges blancs
<b>Ragoût de légumes bilbaïne</b>	carotte, petits pois, choux fleur, choux de Bruxelles, haricots verts, oignon, bacon
<b>Salade croutons et lardons</b>	laitue, bacon, fromage, dés de pain
<b>Trinxat de La Cerdagne</b>	pomme de terre, choux, boudain blanc, boudin noir
<b>Salade américaine</b>	laitue, choux, carotte, mayonnaise
<b>Salade jardinière</b>	laitue, concombre, carotte, maïs
<b>Potage cultivateur</b>	bouillon de légumes, pomme de terre, carotte, poireaux, oignon, choux, navets, pois chiches
<b>Riz milanaise</b>	riz ECO, jambon, légumes, fromage rapé

COULEUR	GRUPE D' ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPAUX	ALIMENTS
	Farinés et féculents	Hydrates de Carbone	Céréales, Pomme de terre, Légumes, sucres
	Viandes	Protéines	Viandes, oeufs, poissons
	Fruits et légumes	Fibre, Hydrates de Carbone dente absorption,	Légumes crus (salades), Fruit frais
	Fruits et légumes	Vitamines, Eléments oléagineux	Légumes cuits, légumes
	Produits lactés	Calcium, Proteines, Vitamines liposolubles	Fromages, yaourt, desserts 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: merlan, morue, saumon, aiguillat, espadon, ; au four, grillé ou pané

Sauces pour le poisson: sauce tomate, sauce verte, sauce blanche, sauce tartare, sauce fine, sauce Roquefort, sauce au beurre blanc

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

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

Les céréales et légumes utilisés pour la réalisation des menus sont d'origine Ecologique

Le veau, le porc et le poulet utilisés pour la réalisation des menus est viande de proximité

Plat proposé par la Commission de Menus

