

OBSERVATIONS SUR LE MENU DE SEPTEMBRE 2017

Salade jardinière: concombre, carotte, maïs

Riz d'été: riz, laitue, tomate, thon, oeuf à la coque, oignon, olives, maonesa opcional

Ragoût de légumes Bilbaïne: carotte, petits pois, choux-fleur, choux de Bruxelles, haricots verts, oignon, bacon

Salad campagne: laitue, pomme de terre, thon, oeuf cuit, poivron, concombre, oignon

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

Salade americaine: laitue, choux blanc, carotte

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

Gratin de pomme de terre: pomme de terre au four, oignon, bacon, fromage







Salade variée: laitue, tomate, concombre, carotte

Riz créole: riz, bacon, jambon cuit, oignon et raisins secs

Légumes méditerranéens: haricots verts, carotte, aubergine, oignon

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

Légumes jardinière: haricots verts, petits pois, carotte, dés de pomme de terre

COULEUR	GROUPE D'ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPAUX	ALIMENTOS
	Farinés et féculents	Hydrates de Carbone	Céréales, Pommes de terre, Légumes, Sucres
	Viandes	Proteïnes	Viandes, Oeufs, Poissons
	Fruits et légumes	Fibre, Hydrates de Carbone de lente absorption,	Légumes crus (salades), Fruits frais
	Fruits et légumes	Vitamines, éléments oléagineux	Légumes cuits, Légumes
	Produits lactés	Calcium, Proteïnes, Vitamines liposolubles	Fromages, yaouet, desserts lactés
	Graisses et huiles	Acides gras	Huiles

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

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

Fruit: banane, pomme, poire, orange, ananas dans son jus, melon, pastèque

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

ECO = produit écologique 

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



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

