

OBSERVATIONS SUR LE MENU D'OCTOBRE 2017

Salade Niçoise: laitue, pomme de terre, thon, oef, olives, maïs, poivron, haricots verts

Crudités: laitue, maïs, concombre, radis, asperges

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

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

Salade jardinière: concombre, carotte, maïs

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







Salade americaine: laitue, choux blanc, carotte

Salade Grecque tomate, laitue, olives, fromage

Salade variée: laitue, tomate, concombre, carotte

Potage Cultivateur: pomme de terre, oignon, carotte, poireaux, navet, col

Légumes méditerranéens: haricots verts, carotte, aubergine, oignon


COULEUR	GROUPE D'ALIMENTS	NITRIENTS PRINCIPAUX	ALIMENTS
	Farinés et féculents	Hydrates de Carbone	Céréales, Pommes de terre, Légumes, sucres
	Viandes	Protéines	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, Protéines, Vitamines liposolubles	Fromage, Yaourt, Desserts lactés
	Graisses et huiles	Acides gras	Huiles


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

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

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

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

ECO = produit écologique 

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

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

