







OBESERVATIONS SUR LE MENU DE NOVEMBRE 2107

Salade variée	Laitue, concombre, carotte, tomate
Légumes méditerranéennes	Courgette, aubergine, poivron rouge et vert, oignon
Salade de crudités	Laitue, concombre, maïs, radis, asperges blancs
Légumes tricolores	Haricots verts, petits pois, carotte, pomme de terre
"Trinxat" de La Cerdagne	Pomme de terre, choux, boudain blanc, boudain noir
Salade grèque	Tomate, laitue, olives noires, fromage frais, origan
Potage cultivateur	Pomme de terre, oignon, carotte, poireaux, navet, choux
Ensalada Americana:	Laitue, choux blanc, carotte rapée, mayonnaise
Ragoût de légumes bilbaïne	Carotte, petits pois, choux-fleur, choux de Bruxelles, haricots verts, oignon, bacon
Salade d'automne	Laitue, concombre, poivron, fromage, coing
Salade jardinière	Laitue, concombre, carotte, maïs
Salade crutons et lardons:	Laitue, bacon, fromage, dés de pain
Légumes jardinière	Haricots verts, petits pois, carotte, pomme de terre
Riz créole	Riz, bacon, raisins secs

COLOR	GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
	Farinés et féculents	Hydrates de Carbone	Céréales, Pomme de terre, Légumes, Sucres
	Viandes	Protéines	Viandes, Oeuf, Poissons
	Fruits et légumes	Fibre, Hydrates de Carbone de lente absorption, Vitamines, Elements oléagineux	Légumes cuits (salads), Fruit frais
	Fruits et légumes		Légumes cuits, légumes
	Produits lactés	Calcium, Protéines, Vitamines liposolubles	Fromage, yaourt, 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,; au four avec sauce (tomate, verte, blanche, tartare, sauce fina) ou à l'andalouse

Fruit: banane, pomme, poire, orange, ananas avec son 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 de provenance Ecologique 

Le veau utilisé pour la réalisation des menus est de proximité 

Plato proposé par la Commission de Menus 

Recette de gastronomie française 