







OBSERVATIONS SUR LE MENU DE DÉCEMBRE 2017

Salade jardinière:	haricots verts, petits pois, carotte, pomme de terre
Riz Créole	riz, bacon, raisin secs, oignon
salade de crudités:	laitue, concombre, maïs, radis, asperges blancs
Ragoût de légumes bilbaine	carotte, petits pois, choux-fleur, choux de Bruxelles, haricots verts, oignon, bacon
Salade croutons et lardons:	laitue, bacon, fromage, croûtons de pain
Salade de pâtes	laitue, pâtes tomate, carotte, oignon, jambon cuit
"Trinxat" de la Cerdagne	pomme de terre, choux, <i>booudin blanc</i> , <i>bodin noir</i>
Salade d'automne	laitue, concombre, poivron, fromage, coing
Ensalada americaine:	laitue, choux, carotte, mayonnaise
Salade jardinière:	laitue, concombre, carotte, maïs

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 absortion,	Légumes crus (salades), Fruit frais
	Fruits et légumes	Vitamines, Eléments oléagineux	Légumes cuits, legumes
	Produits lactés	Calcium, Proteines, Vitamines liposolubles	Fromages, yaourt, desserts lactés
	Graisses et huiles	Acides gras	Huiles

Buffet de crudités et ssalades (a partir de college) – Bol de crudités et salades pour les élèves de Maternaelle 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: bananane, pomme, poire, orange, ananar 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 poulet utilisés pour la réalisation des menus est viande de proximité

Plat proposé par la Comission de Menus

Recette propre de gastronomie française

