

Menus de la semaine du 10 au 14 octobre 2016

Semaine 1 du plan alimentaire

LA SEMAINE DU GOÛT
DU 10 AU 16 OCTOBRE 2016

<p>LUNDI 10 OCTOBRE</p> <p>Terrine de sanglier aux marrons / jambon persillé de Bourgogne</p> <p>Sauté de kangourou sauce forestière Carottes à la crème de ciboulette</p> <p>Rondelé à la fleur de sel de Guérande / Rondelé aux noix Riz au lait / gâteau de semoule</p>	<p>MARDI 11 OCTOBRE</p> <p>Courgettes râpées à l'estragon / concombre au yaourt et au curry</p> <p>Truite aux amandes Trio de riz</p> <p>Fourme d'Ambert / Munster</p> <p>Fruits de saison</p>
<p>JEUDI 13 OCTOBRE</p> <p>Lentilles corail à la provençale</p> <p>Paupiette de poulet savoyarde Courgettes au basilic</p> <p>Kiri au chèvre doux / Délice de camembert Amandine rhubarbe ou myrtille</p>	<p>VENDREDI 14 OCTOBRE</p> <p>Oreillons de pêche au thon / salade d'endives au Bleu et aux noix</p> <p>Lasagnes</p> <p>Yaourts gourmands / Liégeois aux fruits Fruits de saison</p>

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ

Les repères de consommation et leur code couleur :

Groupes
d'aliments :

Fruits et légumes
crus

Fruits et légumes
cuits, cuidités

Pain, céréales,
féculents

Lait et produits
laitiers

Viande, poisson,
œuf

Avec teneur en :

Matières grasses
*

Sucres *

Pour aller plus loin : www.mangerbouger.fr

* A consommer avec modération

Sous réserve de modification