

COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT

Menus de la semaine du 15 au 19 janvier 2018

Semaine 1 du plan alimentaire

LUNDI 15 JANVIER Pâté en croûte / jambon  Dos de colin à la dieppoise  Riz pilaz Portion de fromage Fruits de saison	MARDI 16 JANVIER  Carottes râpées / pamplemousse émincé aux crevettes  Donuts de poulet Gratin de chou-fleur Fromage à la coupe Viennois
JEUDI 18 JANVIER  Salade de pommes de terre au cervelas  Filet de poulet à l'indienne  Petits pois Portion de fromage  Galette des rois (périscolaire) / cakes aux pepites de chocolat (collège)	VENDREDI 19 JANVIER  Salade frisée aux lardons et œuf dur  Tartiflette  Petits suisses Fruits de saison

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ



Produits locaux



Fait maison

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