

**COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT**

**Menus de la semaine du 13 au 17 janvier 2020**

Semaine 1 du plan alimentaire

<p><b>LUNDI 13 JANVIER</b></p> <p><b>Pâté en croûte / jambon cru</b></p>  <p><b>Filet de colin</b> <b>Riz</b></p> <p><b>Portion de fromage</b></p>  <p><b>Crumble</b></p>	<p><b>MARDI 14 JANVIER</b></p> <p><b>Menu végétarien</b> <b>Endives œufs durs</b></p>  <p><b>Galette de quinoa à la provençale</b> <b>Haricots verts</b></p> <p><b>Portion de fromage</b></p> <p><b>Tarte au citron ou au flan</b></p> 
<p><b>JEUDI 16 JANVIER</b></p>  <p><b>Carottes râpées / radis noir</b></p>  <p><b>Escalope viennoise</b> <b>Gratin courgette/pommes de terre</b></p>  <p><b>Fromage à la coupe</b></p> <p><b>Fruits de saison</b></p>	<p><b>VENDREDI 17 JANVIER</b></p>  <p><b>Salade composée</b></p>  <p><b>Lasagnes</b></p> <p><b>Yaourt à boire</b></p> <p><b>Fruits de saison</b></p>

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 :	<b>Fruits et légumes crus</b>	<b>Fruits et légumes cuits, cuidités</b>	<b>Pain, céréales, féculents</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Viande, poisson, œuf</b>
----------------------	-------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Avec teneur en :

<b>Matières grasses *</b>	<b>Sucres *</b>
---------------------------	-----------------

Pour aller plus loin : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\* A consommer avec modération

Sous réserve de modification