

COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT
Menus de la semaine du 16 au 20 mars 2020

Semaine 3 du plan alimentaire

LUNDI 16 MARS  Coleslaw * salade de chou cru râpé Poisson pané Poêlée de légumes Portion de fromage Mousses	MARDI 17 MARS  Aspic (jambon/œuf dur) / salade de cervelas  Blanquette de veau Boullgour Petits suisses Fruits de saison
JEUDI 19 MARS  Menu végétarien Duo de tomates maïs  Epinards à la florentine * * avec des œufs durs Blé  Fromage à la coupe Pasteis de nata * / Paris-Brest * spécialité portugaise	 VENDREDI 20 MARS  Potage de légumes  Paëlla (poulet/chorizo/moules/crevettes) Portion de fromage 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