

MENUS DU 6 JANVIER AU 21 FÉVRIER 2014



La recette pour nos p'tits chefs : La Pizza Jambon fromage.
Pour réaliser cette recette, fais-toi aider d'un adulte !
Pour 4 personnes, il te faut : 1 pâte à pizza - 4 tranches de jambon blanc - 6 champignons de Paris - 100g de sauce tomate - 100g de gruyère râpé - Huile d'olive.
Fais préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Lave les champignons en les passant sous l'eau et mets-les de côté. Etale la pâte à pizza et verse dessus la sauce tomate. Ajoute les champignons coupés en fines tranches, le jambon blanc coupé en petits morceaux, un petit peu d'huile d'olive et le gruyère râpé. Avec l'aide d'un adulte, enfourne la pizza pour 25 Minutes. Bon appétit !

Lundi 6 Janv.	Mardi 7 Janv.	Mercredi 8 Janv.	Jeudi 9 Janv.	Vendredi 10 Janv.
Choix de pâtisseries salées Sauté de porc au miel Lentilles et Carottes* Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Goulasch de bœuf Haricots verts Pâtes Choix de laitages		Potage ou légumes cuits Risotto au jambon et petits pois Fromage Galette des rois	Choix de Crudités Steak de merlu à la béarnaise Pomme au four Épinards Fruit de saison au choix
s/porc: Omelette			Risotto de poisson	

Lundi 13 Janv.	Mardi 14 Janv.	Mercredi 15 Janv.	Jeudi 16 Janv.	Vendredi 17 Janv.
Choix d'entrées avec féculents Sauté de bœuf façon grand-mère Frites - Carottes aux herbes* Fromage Choix de fruits	Choix de crudités Pâtes carbonara Choix de fruits cuits		Choix de pâtisseries salées Escalope de dinde à la normande Ratatouille Riz Choix de desserts lactés	Choix de crudités Filet de saumon Cœurs de blé Poireaux au gratin* Fromage Choix de pâtisserie
	Carbonara de volaille			

Lundi 20 Janv.	Mardi 21 Janv.	Mercredi 22 Janv.	Jeudi 23 Janv.	Vendredi 24 Janv.
Choix de légumes cuits ou potage Cordon bleu Purée Choix de laitages	Choix de crudités Steak haché de veau Salsifis à la Tomate* Pommes sautées Fromage Choix de fruits cuits		Rencontres du goût: Velouté de chou-fleur au brie* Rôti de dinde aux poires et au bleu Macaroni Fromage Choix de fruits	Choix de crudités Filet de grenadier Courgettes sautées Riz thaï Choix de pâtisseries dont tarte aux poires

Lundi 27 Janv.	Mardi 28 Janv.	Mercredi 29 Janv.	Jeudi 30 Janv.	Vendredi 31 Janv.
Choix de pâtisseries salées Paupiette de volaille Pommes de terre façon grand-mère Brocolis* Fromage Choix de fruits	Choix de crudités dont betteraves râpées aux pommes* Rôti de veau Pâtes Jardinière de légumes Choix de laitages		Choix de salades composées Jambon blanc Frites Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Gratin du pêcheur Julienne de légumes Riz créole Choix de desserts lactés
			s/porc: Omelette	

Lundi 3 Févr.	Mardi 4 Févr.	Mercredi 5 Févr.	Jeudi 6 Févr.	Vendredi 7 Févr.
Choix d'entrées avec poisson Rôti de porc aux zestes d'oranges Haricots beurre persillés Pomme au four Choix de laitage	Choix de crudités dont carottes à l'orange* Pilons de poulet tex mex Semoule Piperade Fromage Choix de fruits cuits		Choix de pâtisseries salées Chipolatas Purée Choux de Bruxelles* Fromage Choix de fruits	Choix de crudités Nugget's de poisson Riz Cordiale de légumes Choix de desserts lactés
Pavé de poisson			Pavé du fromager	

Lundi 10 Févr.	Mardi 11 Févr.	Mercredi 12 Févr.	Jeudi 13 Févr.	Vendredi 14 Févr.
Choix de pâtisseries salées Ragout de porc Pâtes sauce tomate Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Bœuf bourguignon Purée Chou Romanesco* Choix de laitage		Potage ou légumes cuits Couscous boules d'agneau, merguez Semoule et ses légumes Fromage Choix de fruits	Choix de crudités Filet de julienne Brunoise de légumes Riz Choix de pâtisseries
Omelette				

Lundi 17 Févr.	Mardi 18 Févr.	Mercredi 19 Févr.	Jeudi 20 Févr.	Vendredi 21 Févr.
Choix de pâtisseries salées Sauté de bœuf Chou-fleur au gratin* P. de terre lyonnaises Fromage Choix de fruits	Choix de crudités Lasagnes bolognaises Choix de pâtisseries		Choix d'entrées avec féculents Escalope de volaille Frites Carottes vichy* Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Saumonette à l'estragon Riz cantonnais Choix de desserts lactés

Exemple d'une journée alimentaire équilibrée :

Petit Déjeuner:

1 bol de lait
chocolaté
Tartines de pain à la confiture

Déjeuner:

Concombre à la ciboulette
Escalope de dinde aux champignons
Petits pois carottes
Fromage blanc aromatisé

Gouter:

1 compote de fruits
1 yaourt à boire
Tartines de pain et chocolat

Dîner:

Soupe de légumes
Pizza jambon fromage
Salade verte
Clémentines



Les produits de saison
sont indiqués d'un *

**Chaque jour, choix
de laitages et fruits**