

Menus de la semaine du 6 au 10 février 2012

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | |
|----------------------|--|-------|--|-------|---|--|
| Entrées au choix | Entrées chaudes | | Entrées chaudes | | Entrées chaudes | |
| | Œuf Mimosa | | Œuf farcis au Thon | | Œuf Dur Mayonnaise | |
| | * Radis beurre ½ Pomelos Tomate au Citron Carotte Vinaigrette | | Taboulé aux légumes Salade de tomate-thon maïs-œuf * Concombres au Citron | | * ½ avocat au Thon * Salade de Tomate-œuf- Maïs Salade Piémontaise | |
| Plat principal | * Cheese burger | | * Filet de Dinde | | * Jambon Braisé à la Moutarde | |
| Garniture | * Frites | | * Riz aux Oignons | | * Hachis Parmentier | |
| | * Salade Verte | | * Carottes Persillées | | * Légumes Verts | |
| Produit laitier | * Fromage ou yaourt | | * Fromage ou yaourt | | * Fromage ou yaourt | |
| Desserts au choix | * Fruits frais | | Fruits Frais | | * Fruits Frais | |
| | Salade de Fruits | | Compote de Pomme | | Poire au Chocolat | |
| | Fromage blanc | | Ile Flottante | | Crème Vanille | |
| | Tarte chocolat | | Tarte normande | | Gâteaux Maison | |
| | * Entremet Chocolat | | Croisillon au chocolat | | | |

Ephéméride

Gaston

Eugénie

Jacqueline

Apolline

Arnaud

Pour bien manger, être en forme, **chaque couleur** doit être présente **au moins une fois** sur votre plateau !

* exemple de menu équilibré : vpf (viande de porc français)

* denrée(s) bio (agriculture biologique) vbf (viande de bœuf français)

| 5 familles d'aliments, 5 couleurs | |
|-----------------------------------|--|
| Viande, poisson, œuf | |
| Produits laitiers | |
| Féculents | |
| Fruits et légumes crus | |
| Fruits et légumes cuits | |
| Matières grasses * | |