




Semaine du **10 octobre 2016** au **14 octobre 2016**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Tomate et concombre Miel et colombo Salade de pousse du jardin Epinard, Iceberg Terrine de foie Salade de cocos aux herbes	Tarte aux trois fromages Salade douceur Carotte, frisée, betterave, chou blanc Macédoine mayonnaise Salade mixte panachée		Carotte rapée Sauce fromage blanc et curry Tomate et fromage frais Salade croquante Pomme, concombre, poivron, emmental Salade de pommes de terre Pomme de terre, échalote, persil, tomate	Assiette de charcuteries Œuf dur mimosas Courgette rapée mozzarella Salade de pâte à l'andalouse Recette du chef étoilé Michel Sarran
Hoki pané 1/4 de citron Mijoté de volaille aux raisins et cumin	Boulette de bœuf à l'aigre douce Filet de poisson fumé sauce crème		Poulet sauce Montboissier Beignets de calamars	Filet de colin sauce tomate vanillé Rôti de porc aux oignons et baies
Crème de potiron Penne au beurre	Haricot vert chapelure pizza Semoule		Gratin du soleil Lentilles	Riz créole Poêlée de légumes
Edam Gouda Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fraidou Tartare ail et fines herbes		Fol épi Rondelé nature Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Petit suisse nature Petit suisse aux fruits Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé
Compote de pomme façon crumble Abricot aux amandes Fruit de saison Beignet au chocolat	Fruit de saison Compote pêche et meringue Fromage blanc framboise crêpe dentelle Moelleux caramel beurre salé		Grillé aux pommes Fruit de saison Compote pommes cassis Smoothie menthe citron et fromage blanc	Fruit de saison Cake chocolat surprise Ananas au sirop Fromage blanc crème de marron
Le goût	L'ouïe	La vue	L'odorat	Le toucher

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine