



SEMAINE DU 1^{ER} AU 4 DECEMBRE 2009

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	Salade verte	MENU DES CHEFS	Avocat + crevettes	Salade mélangée	
	Blanc de dinde		Veau à la provençale	Filet de poisson sauce tomate	
	Tartiflette		Pâtes	Haricots verts poêlés	
	Petits Suisses aux fruits		Tomme	Emmental	
	Fruit		Clémentine	Tarte au flan	

CODE COULEURS MENUS

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 couleurs

	Viandes, poissons...	Apport de protéides		Pommes de terre, pâtes, riz Légumes secs	Apport de glucides complexes
	Légumes ou fruits cuits	Apport de fibres et minéraux		Fromages et produits laitiers	Apport de calcium
	Légumes ou fruits crus	Apport de fibres et vitamines			



SEMAINE DU 07 AU 11 DECEMBRE 2009



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Quiche au fromage	Pâté en croûte, cornichons + tomate cerise	MENU DES CHEFS	Betterave rouge + maïs + thon	Salade de brocolis + tomates	
Cocotte de poulet à l'ail et au citron	Rôti de porc aux herbes		Couscous aux boulettes	Filet de poisson au beurre blanc	
Gratin de salsifis	Jardinière de légumes			Purée de pommes de terre	
Yaourt à la vanille	Reblochon		P'tit Louis	Yaourt aux fruits	
fruit	Crème au chocolat		Fruit au sirop	Fruit	

CODE COULEURS MENUS

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 couleurs

	Viandes, poissons...	Apport de protides		Pommes de terre, pâtes, riz Légumes secs	Apport de glucides complexes
	Légumes ou fruits cuits	Apport de fibres et minéraux		Fromages et produits laitiers	Apport de calcium
	Légumes ou fruits crus	Apport de fibres et vitamines			



SEMAINE DU 14 AU 18 DECEMBRE 2009



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI <i>Repas de Noël</i>	
Salade d'endives, oeufs, noix	Salade tomates, féta	MENU DES CHEFS	<u>Taboulé</u>	Jus d'orange Saumon fumé, beurre, tomate cerise	
Cannellonis de boeuf	Omelette aux petits pois + champignons		Galettes de céréales au comté BIO	Dinde aux marrons	
Brie	Fromage BIO		Carottes à la crème	Haricots verts, pommes dauphin es	
Fruit	Choux à la crème		Yaourt nature sucré	Bûche de chèvre	
			Fruit BIO	Bûche de Noël Mandarine Papillotes	

CODE COULEURS MENUS

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 couleurs

	Viandes, poissons...	Apport de protéines		Pommes de terre, pâtes, riz	Apport de glucides complexes
	Légumes ou fruits cuits	Apport de fibres et minéraux		Légumes secs	
	Légumes ou fruits crus	Apport de fibres et vitamines		Fromages et produits laitiers	Apport de calcium



SEMAINE DU 21 AU 24 DECEMBRE 2009



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Salade de choux fleurs	Pizza au fromage	MENU DES CHEFS	Salade de blé
Filet de poisson	Pilons de poulet		Beignets de calamars
Pâtes colorées	Gratin de blettes		Choux de Bruxelles
Fromage blanc à la crème de marron	Yaourt fruité		Crème pistache
Biscuit	Fruit		Fruit



CODE COULEURS MENUS

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 couleurs

	Viandes, poissons...		Pommes de terre, pâtes, riz Légumes secs		Apport de glucides complexes
	Légumes ou fruits cuits		Fromages et produits laitiers		Apport de calcium
	Légumes ou fruits crus				
	Apport de protéines				
	Apport de fibres et minéraux				
	Apport de fibres et vitamines				



SEMAINE DU 28 AU 31 DECEMBRE 2009



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Salade de haricots verts	Carottes râpées	MENU DES CHEFS	Salade de concombres
Escalope de poulet	Steak haché		Paupiettes de saumon
Purée de brocolis	Polenta		Flageolets à la tomate
Yaourt nature sucré	P'tit Louis		Camembert
Compote de fruit	Fruit au sirop		Fruit



CODE COULEURS MENUS

Un repas est équilibré s'il est composé d'au moins 4 couleurs

	Viandes, poissons...		Pommes de terre, pâtes, riz		Apport de glucides complexes
	Légumes ou fruits cuits		Légumes secs		Apport de calcium
	Légumes ou fruits crus		Fromages et produits laitiers		