



















































# Menus 2021

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31 mai - 6 juin 2021	Normandin de veau	 Carottes râpées 	 Betteraves rouges	Jambon 	Concombres à la crème	Chipolatas	Pâté de foie
	 Pâtes	Lasagnes	Boulette de soja	 Jardinière de légumes	Filet de poisson	Purée	Coq au vin
	Kiri 	Salade	Semoule 	Camembert 	Haricots verts 	 Bleu	Pomme Dauphine/Salsifis
	Fruit	Mimolette	Roulé au chocolat	Mousse chocolat	Petits suisses	Fruit	St Nectaire/Brownies
	Pain	Fruit	Pain	 Pain	Pain	Pain	Pain
7 - 13 juin 2021	Filet de Poulet "corn-flakes"	Feuilleté au fromage	Avocat	1/2 Œuf macédoine	Sauté de veau Marengo	Rognons de veau	Poireaux vinaigrette
	Petits Pois 	Filet de poisson meunière	Steak haché 	Spaghettis à la crème de poireaux 	Riz	Pommes de terre	Gigot d'agneau
	Babybel	 Pommes de terre	Purée de carottes 	Parmesan	Emmental 	Gouda	Pommes Rosti/Flageolets
	 Yaourt nature	Sauce gribiche 	Abondance 	Fromage blanc	Fruit	Fruit	Chaurce/Eclair café
	Pain	Fruit	Semoule au lait	Pain	 Pain	Pain	Pain
14 - 20 juin 2021	Omelette aux champignons	Rôti de porc froid	 Pavé de poisson napolitaine	 Cuisse de poulet	Melon	Chou farci	Quiche lorraine
	 Frites	Salade de pâtes	Ratatouille 	Gratin de légumes 	 Hachis Parmentier	Poêlée de légumes	Rôti de veau
	 Brie 		Tartare ail et fines herbes	 Saint Paulin	Salade	Cantal	Pomme Duchesse
	Glace	Fruit	île flottante	Fruit	Yaourt aromatisé	Fruit	Tomate rôtie
	Pain	Pain	 Pain	Pain	Pain	Pain	Emmental/Tarte flan
21 - 27 juin 2021	Potage	Jambon 	Nuggets de poulet	 Couscous 	Salade grecque	 Ballotine de la mer	Cœur de palmier
	Paupiette de veau	Haricots plats	Potatoes	Boulette/merguez 	Croque végétarien	Pommes de terre/épinards	Parmentier de canard
	 Blé	 Gouda	St Môret 	Petits suisses	Salade 	Camembert	Salade
	Fruit	Yaourt à boire	Brownies		 Crème dessert	Fruit	Reblochon/Religieuse chocolat
	Pain	Pain 	Pain	Pain	Pain	Pain	Pain
28 juin - 4 juillet 2021	Haricots verts vinaigrette	Gaspacho	Pastèque	 Saumon	Menu de fin d'année	Repas froid	Avocat /crevette
	Spaghettis bolognaise	 Escalope de poulet	Courgette farcie végétarienne	Purée de brocolis 		Roquefort	Lapin aux pruneaux
	Emmental râpé	Gratin Dauphinois	Riz 	Mimolette		Fruit	Pommes pin
	Fruit	Vache qui rit	 Liegeois chocolat/café	Yaourt nature		Pain	Aubergines
	Pain 	Fruit	Pain	Pain		Pain	Vieux-Lille/Tarte myrtilles



Menu 100% végétarien



Agriculture biologique



Label porc/volaille/bœuf français



Production locale



Fruits et légumes frais



Label MSC (Pêche durable)

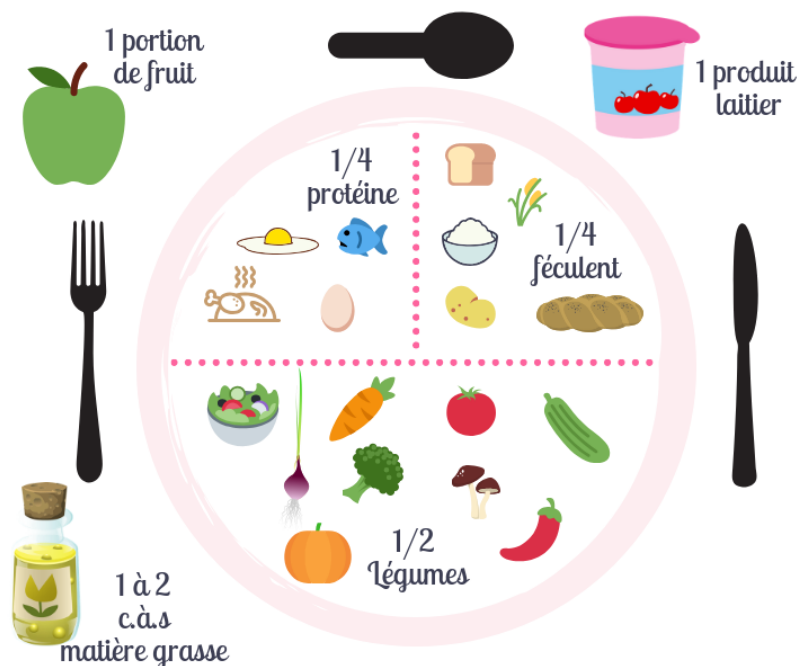


Saveur en Or



Label AOP/IGP

# Manger équilibré...ça veut dire quoi ?



## Repas équilibré = Assiette bien composée !

$\frac{1}{4}$  de protéines = Viande, poisson, œuf, protéines végétales (soja, lentilles...), fromage, charcuterie, fruits de mer....

$\frac{1}{4}$  de féculents = cette catégorie comprend :



- Les céréales (blé, riz, pâtes, semoule, orge, millet...) et tout ce qui est issu de leurs farines comme le pain.
- Les légumes secs : haricots, fèves, lentilles, pois...
- Les pommes de terre et autres tubercules et ce qui est confectionné avec (purée, frites, potatoes...).

$\frac{1}{2}$  de légumes : Tous légumes confondus, cuits ou crus, en entrée ou en plat.

Le dessert : 1 portion de fruit ou un produit laitier.

Et de l'eau...et encore de l'eau !



Le plus important : équilibrer la totalité des repas de la journée !

