

Selon les recommandations du GEMRCN

Plats indiqués en vert :

Menu équilibré conseillé (131)

SEMAINE DU 5 AU 9 OCTOBRE 2015

Origine des viandes : Traçabilité disponible en cuisine


La composition des menus est susceptible d'être modifié

Semaine COUPE DU MONDE DE RUGBY

DEJEUNER (semaine 4 du plan alimentaire 30)

| 5 LUNDI | 6 MARDI | 7 MERCREDI | 8 JEUDI | 9 VENDREDI |
|--|--|--|---|---|
| <p>Menu Europe</p> <p>Salade pyrénéenne Salade parisienne Salade italia</p> <p>Wing's de poulet Blanquette de veau Coquillettes Choux de Bruxelles</p> <p>Fromage (150 mg) Yaourt - Fruits Salade de fruit Crème Catalane</p> | <p>Menu Océanie</p> <p>Salade pommes/jambon Céleri à la pommes Pomelos</p> <p>Merguez grillées Gigot d'agneau</p> <p>Purée de carottes Haricots beurre /tomate</p> <p>Fromage (100mg) Yaourt fruits Bavarois à l'ananas Mousse de kiwi</p> | <p>Menu Amérique du nord</p> <p>Salade californienne Tomates /mais</p> <p>Cheeseburger</p> <p>Frites</p> <p>Fromage 150 mg Yaourt fruits Milkshake fraise</p> | <p>Menu Amérique du sud</p> <p>Salade Bahia Salade au poulet Salade mexicaine</p> <p>Brochette tex mex Chili corn carne Lentilles Poêlée de légumes</p> <p>Fromage (100mg) fruits Yaourt Tartes noix de coco</p> | <p>Menu Asie</p> <p>Nem Salade asiatique ~~~~~ Filet Perche tandoori Porc au caramel</p> <p>Riz cantonnais Tomates persillées</p> <p>Fromage (150mg) Fruits Yaourt Litchis au sirop Beignets</p> |

DINER

| 5 LUNDI | 6 MARDI | 7 MERCREDI | 8 JEUDI | |
|--|--|--|---|---|
| <p>Salade grecque</p> <p>Croques Monsieur Salade verte Fromage (150 mg) / Fruits / Yaourt</p> <p>Verrines de fruits rouges</p> | <p>Salade Jambon de pays</p> <p>Chou farci Trio de légumes Fromage (100 mg) / Fruits</p> <p>Poire amandine</p> | <p>Tomate /concombre ~~~~~ Boules boeuf Pâtes alsacienne ~~~~~ Fromage (150 mg) / Fruits ~~~~~ Yaourt /biscuit</p> | <p>Avocat ~~~~~ Jambon fumé Écrasé de P d Terre ~~~~~ Fromage (100 mg) / Fruits/ yaourt ~~~~~ Chouquettes</p> |  |