

DEJEUNER (semaine 2 du plan alimentaire 59)

3 LUNDI	4 MARDI	5 MERCREDI	6 JEUDI	7 VENDREDI
Feuilleté au fromage Carottes râpées Betteraves Escalope viennoise Jambon grillé Haricots blancs Tajine de légumes Fromage (150mg) Yaourt fruit Flan chocolat Compote de pommes	Salade Parisienne Salade fromagère Salade surimi Bœuf au pain d'épice Roti de porc Frites Haricots plats Fromage (100mg) Yaourt fruit Tarte normande	Pêche au thon Salade basquaise Paëlla au poulet Fromage (150 mg) Fruit- yaourt Salade fruits exotiques Mousse Noix de coco	Salade Italia Salade Berger Salade de la mer Spaghettis carbonara Noix de porc au miel Spaghettis Poêlée de légumes Fromage (150 mg) Fruit Yaourt Mousse chocolat	Salade Espagnole Salade martiniquaise Charcuterie Fish and chips Boules de bœuf Riz Poêlée sombrero Fromage (100 mg) Fruit Yaourt Crème dessert Crumble aux pommes

DINER

3 LUNDI	4 MARDI	5 MERCREDI	6 VENDREDI.
Tomate /œuf mayo Filet de limande Poêlée de légumes verts Fromage (150mg) Fruit Yaourt Soupe de fraises	Mousse de canard Gratin de macaroni aux légumes Fromage (100 mg) Fruit Yaourt Ananas frais	Salade d'épinards Confit de canard Haricots beurre Fromage (150 mg) Fruit Yaourt biscuit	Salade au saumon Croque monsieur Salade verte Fromage (100 mg) Fruit Crème au spéculos

Composition du petit déjeuner au choix de l'élève : Lait – Café – Chocolat – Thé

Pain – Céréales – Croissant (le jeudi tous les 15 jours)

Beurre - Confiture – Miel – Pâte à tartiner

Jus de Fruit – Fruit - Yaourt

