

DEJEUNER (semaine 3 du plan alimentaire 63)

1 LUNDI	2 MARDI	3 MERCREDI	4 JEUDI	5 VENDREDI
Tomate/ féta Salade cœur de bambou Carottes râpées	Œuf cocotte Céleri rémoulade Salade al pesto	Salade Tarte aux poireaux Asperges sauce gribiche	Salade du pêcheur Salade Toscane Macédoine de légumes	Salade d'artichauts Salade pommes /jambon Salade Italia
Wings de poulet Navarin d'agneau	Brochette de dinde Lomo grillé	Moule à la crème Frites	Carbonnade de bœuf Chipolatas	Filet de Haddock Dos de colin aux céréales
Haricots verts Poêlée de légumes	Haricots blancs Purée de carottes	Fromage (150 mg) Fruit yaourt	Pâtes Choux fleur persillé	Riz Ratatouille
Fromage (150mg) Yaourt fruit	Fromage (100mg) Yaourt fruit	Gratin de fruits	Fromage (150 mg) Fruit Yaourt	Fromage (100 mg) Fruit
Fromage blanc Crème chocolat	Tarte au chocolat Crème au spéculos		Salade de fruits Mousse au chocolat	Flan caramel beurre salé Panna cotta

DINER

1 LUNDI	2 MARDI	3 MERCREDI	4 JEUDI
Salade mexicaine	Mâche/ Poires	Mousse de canard	Salade Piémontaise
Aiguillettes de poulet crousty Pom' rösty aux légumes	Lamelle de kebab Pommes noisette	Sauté de poulet Basquaise Poêlée de légumes	Ravioli Salade verte
Fromage (150mg) Fruit Yaourt Riz au lait	Fromage (100 mg) Fruit Yaourt Chou chantilly	Fromage (150 mg) Fruit Forêt noire	Fromage (100 mg) Fruit Yaourt BIO

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

