

DEJEUNER (semaine 4 du plan alimentaire 63)

8 LUNDI	9 MARDI	10 MERCREDI	11 JEUDI	12 VENDREDI
<p>Quiche lorraine Salade landaise Carottes râpées</p> <p>Poulet crunchy cheedar Râble de lapin</p> <p>Purée de T .de terre Trio de légumes</p> <p>Fromage (150mg) Yaourt fruit</p> <p>Crème dessert Compote de pommes</p>	<p>Salade Salade Toscane Salade coleslaw</p> <p>Sauté de porc aux pruneaux Omelette fromage</p> <p>Haricots blancs Poêlée de légumes</p> <p>Fromage (100mg) Yaourt fruit</p> <p>Salade de fruits Entremet à la noix de coco</p>	<p>Courgettes tunisienne Gratin de poisson</p> <p>Chili con carne Riz</p> <p>Fromage (150 mg) Fruit- yaourt</p> <p>Pâtisserie</p>	<p>Concombre Salade Marco polo Salade Fromagère</p> <p>Gigot d'agneau aux herbes Cuisse de poulet</p> <p>Blé Courgettes gratinées</p> <p>Fromage (150 mg) Fruit yaourt</p> <p>Éclair Flan vanille</p>	<p>Salade au poulet Pâté de campagne Salade bouchère</p> <p>Poisson dieppoise Brochette de poisson pané</p> <p>Pommes vapeur Pipérade</p> <p>Fromage (100 mg) Fruit Yaourt</p> <p>Fromage blanc</p>

DINER

8 LUNDI	9 MARDI	10 MERCREDI	11 JEUDI
<p>Salade Parisienne</p> <p>Pesca meunière Poêlée de légumes</p> <p>Fromage (150mg) Fruit Yaourt</p> <p>Feuilleté à l'abricot</p>	<p>Salade paysanne</p> <p>Filet mignon de porc Semoule</p> <p>Fromage (100 mg) Fruit Yaourt</p> <p>Ananas</p>	<p>Salade au cantal</p> <p>Fajitas mexicaine Salade de tomate</p> <p>Fromage (150 mg) Yaourt Fruit</p> <p>Brownies</p>	<p>Frisée au fromage/croûtons</p> <p>Chorizo grillé/ Lomo Poêlée de légumes</p> <p>Fromage (100 mg) Fruit</p> <p>Poire au chocolat</p>

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

