



SEMAINE DU GOÛT : JAPON

MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTREE	Salade de betteraves à la coriandre 	Salade de tomates et pousses de soja 	Salade de carottes cuites et cumin 	Concombre Champuru (concombre, œuf dur, dés de poulet, sauce soja) 	Taboulé de quinoa, pousses de bambou et thon 
PLAT PROTIDIQUE		Sauté de poulet teriyaki (sauce gingembre et soja) (Fermier Du Gers) 	Bœuf sauce aigre douce (Bousquet) 	Beignet de poisson	Filet de Hoki grillé sauce soja 
ACCOMPAGNEMENT	Nouilles sautées aux brocolis, champignons noirs et émincé de porc. 	Pommes rissolées	Cœur de blé	Penne	Riz basmati 
		Duo de petits pois et pois gourmands 	Chou chinois braisé 	Courgettes sautées 	Carottes vapeurs à la coriandre 
LAITAGE	Yaourt sucré	Mimolette	Brie	Fromage blanc sucré	Morbier
DESSERT	Fruit de saison	Tapioca au lait de coco 	Fruit de saison 	Riz au lait aux fruits confits 	Fruit de saison



Végétarien



Les Produits biologiques



Le produit maison
"Simple et bon"



Les produits locaux



Recette japonaise

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Menu végétarien				
ENTREE	Salade d'haricots verts vinaigrette	Salade de coleslaw	Salade de maïs	Concombre sauce fromage blanc	Macédoine vinaigrette
PLAT PROTIDIQUE		Omelette au fromage	Rôti de veau aux oignons 	Goulash de porc (Bousquet) 	Poisson pané et tranche de citron
ACCOMPAGNEMENT	Risotto de petits pois, oignons et dés de courgettes 	Coquillettes	Purée de pommes de terre  	Lentilles vertes	Macaroni gratinés
		Jardinière de légumes	Navets braisés	Haricots beurre	Purée de brocolis
LAITAGE	Petit filou	Emmental	Gouda	Camembert	Vache qui rit
DESSERT	Fruit de saison 	Mousse au chocolat	Salade de fruit à la menthe	Gâteau à l'ananas 	Fruit de saison



Végétarien



Les Produits biologiques



Le produit maison
"Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTREE	Taboulé à la menthe	Salade d'endives vinaigrette	Salade de betteraves	Œuf vinaigrette	Concombres vinaigrette
PLAT PROTIDIQUE	Tomates farcie	Jambon braisé	Paleron de bœuf à la tomate (Bousquet)	Cannelloni farcis gratinés au fromage	Filet de Merlu à la crème
ACCOMPAGNEMENT	Riz pilaf	Penne	Lentilles vertes		Blé
	-	Epinard haché à la crème	Carottes braisées	Ratatouille	Chou fleur
LAITAGE	Mimolette	Gouda	Camembert	Yaourt sucré	Fromage blanc sucré
DESSERT	Fruit de saison	Crème à la vanille	Salade d'agrumes	Fruit de saison	Compote de pomme



Végétarien



Produits biologiques



Le produit maison
"Simple et bon"







Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Menu Mexicain				
ENTREE	Salade de riz aux olives	Wrap au maïs, carottes râpées et guacamole 	Radis beurre	Salade verte et croûtons	Œuf mimosa
PLAT PROTIDIQUE	Pilons de poulet sauce barbecue (Fermier du Gers) 	Chili con carne et son riz blanc 	Sauté d'agneau façon tajine	Sauté de dinde sauce aux champignons (Fermier du Gers)	Filet de colin au beurre blanc
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre rissolées		Semoule	Petit pois	Farfalle
	Haricots vert		Légumes tajine (carottes, courgettes, navets)	Carottes 	Brocolis 
LAITAGE	Mimolette	Kiri	Emmental	Camembert	Yaourt sucré
DESSERT	Fruit de saison	Crème caramel mexicaine 	Salade de fruit à la cannelle	Panna cotta au coulis de fruits rouges	Fruit de saison 



Végétarien



Les Produits biologiques



Le produit maison
"Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !



FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS 5 JOURS SANS CHOIX

fréquence de consommation analysée sur 20 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4					4/20 MAXI
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits.	10					10/20 MINI
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		1	2			4/20 MAXI
Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1		1				2/20 MAXI
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2		4				4/20 MINI
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		4				4/20 MINI
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70% de matière première animale		2				4/20 MAXI
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange,			20			10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			20			10 sur 20
Fromages contenant plus de 150mg de calcium laitier par portion				8		8/20 MINI
Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion				6		4/20 MINI
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides par portion				6		6/20 MINI
Desserts contenant plus de 15% de lipides.						
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					2	4/20 MAXI
Desserts de fruits crus, 100% fruits cru, sans sucre ajouté					12	8/20 MINI