






MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTREE	Betteraves rouges vinaigrette	Salade verte et dés d'emmental	Concombres persillés	Carottes râpées aux raisins secs	Saucisson à l'ail
PLAT PROTIDIQUE	Pilons/Haut de cuisse rôti (Fermier du Gers) 	Spaghetti bolognaise	Sauté de bœuf sauce barbecue (Bousquet) 	Jambon braisé	Filet de colin sauce échalotes
ACCOMPAGNEMENT	Riz nature		Blé pilaf	Semoule	Purée de pommes de terre 
	Haricots beurrés	Courgettes sautées 	Ratatouille 	Epinards à la crème	Brocolis
LAITAGE	Yaourt nature	Fromage blanc	Brie	Mimolette	Morbier
DESSERT	Fruit de saison	Crumble de pêche 	Salade de fruits jaunes 	Flan caramel	Fruit de saison 



Végétarien



Produits biologique



Le produit maison "Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Animation: Repas Italien					
ENTREE	Salade piémontaise	Tomate mozzarella	Salade verte et surimi	Concombre bulgare	Pâté de campagne
PLAT PROTIDIQUE	Poulet façon tikka (Fermier du Gers) 	Lasagnes bolognaises 	Bœuf en daube (Bousquet) 	Cheeseburger	Filet de hoki meunière
ACCOMPAGNEMENT	Blé		Lentilles	Potatoes	Riz basmati
	Purée au céleri	Salade verte	Printanière de légumes	Chou fleur persillé	Carottes vichy 
LAITAGE	Petits suisse	Fromage ail et fines herbes	Gouda	Yaourt nature	Edam
DESSERT	Fruit de saison 	Tiramisu	Salade de fruits frais de saison 	Muffins aux pépites de chocolat 	Fruit de saison



Végétarien



Produits biologique



Le produit maison
"Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTREE	Taboulé aux raisins secs	Salade de coleslaw	Chou rouge en salade	Salade verte et dés de mimolette	Œuf mimosa
PLAT PROTIDIQUE	Tomate farcie	Saucisse de Toulouse (Récapé) 	Emincé de veau marenco (Bousquet)	Sauté de poulet (Fermier du Gers) 	Cassolette dieppoise
ACCOMPAGNEMENT	Riz nature	Gratin de macaroni	Haricots blanc	Boulgour	Pommes de terre sautées
	Epinards à la crème	Courgettes à l'ail 	Haricots beurre	Petits pois carottes	Macédoine de légumes
LAITAGE	Mimolette	Fromage blanc	Camembert	Saint Paulin	Petits suisse
DESSERT	Fruit de saison	Mousse au chocolat	Pêche 	Molleux au citron maison 	Salade de fruit de saison 



Végétarien



Produits biologique



Le produit maison "Simple et bon"




Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Menu végétarien				
ENTREE	Betteraves vinaigrette	Duo de tomate et concombre	Macédoine vinaigrette	Concombres à la menthe	Salade sombrero (riz, tomate, maïs, haricots rouges)
PLAT PROTIDIQUE	Tajine de légumes avec pois chiches 	Rôti de porc forestier (Récapé) 	Effiloché de dinde à la crème 	Sauté de bœuf aux olives 	Filet de poisson pané
ACCOMPAGNEMENT	Semoule	Blé	Pommes vapeur	Lentilles vertes aux oignons	Coquillettes
	Légumes couscous	Haricots beurre	Ratatouille 	Brocolis en bechamel 	Choux de Bruxelles
LAITAGE	Emmental	Yaourt nature	Tomme blanche	Coulommiers	Fromage blanc
DESSERT	Fruit de saison	Riz au lait aux fruits confits 	Salade de fruits frais de saison 	Gâteau aux pépites de chocolat 	Fruit de saison 



Végétarien



Produits biologiques



Le produit maison "Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !





MIDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTREE	Salade de pâtes au maïs	Friand au fromage	Salade verte au surimi	Salade de tomates à la mozzarella	Betteraves vinaigrette
PLAT PROTIDIQUE	Escalope de poulet rôti aux herbes de Provence (Ferien du Gers) 	Normandin de veau grillé	Omelette aux oignons	Paleron de bœuf à la sauce tomate (Bousquet) 	Brandade de morue
ACCOMPAGNEMENT	Semoule	Spaghettis	Boulgour aux petits légumes	Riz doré	
	Ratatouille 	Carottes sautées 	Purée de céleri	Courgettes à la crème	Haricots verts
LAITAGE	Petits suisse	Bûchette de chèvre	Yaourt nature	Morbier	Camembert
DESSERT	Fruit de saison	Salade de fruits frais 	Crumble de pommes 	Gauffre au sucre	Fruit de saison 



Végétarien



Produits biologique



Le produit maison
"Simple et bon"



Les produits locaux

Nous te souhaitons un bon appétit !



fréquence de consommation analysée sur 25 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4					5/25 MAXI
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits.	14					13/25 MINI
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		3	2			5/25 MAXI
Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1		3				3/25 MAXI
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2		5				5/25 MINI
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		5				5/25 MINI
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70% de matière première animale		3				5/25 MAXI
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange,			10			10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			10			10 sur 20
Fromages contenant plus de 150mg de calcium laitier par portion				10		10/25 MINI
Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion				5		5/25 MINI
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides par portion				10		7/25 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					3	9/25 MAXI
Desserts de fruits crus, 100% fruits cru, sans sucre ajouté					12	10/25 MINI