

Menus du 03 au 07 MAI 2010

Pour un menu équilibré, un aliment de chaque couleur à chaque repas.

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	Salade de poulet au soja 1/2 pomelos	Chou rouge râpé	Céleri rémoulade Salade de gésiers	Courgettes râpées Salade aux dés de fromage
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Chou fleur sauce cocktail	Poireaux vinaigrette Potage		Cœurs d'artichaut ravigote
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Pâté de foie	Friand au fromage	Riz, maïs fromage, jambon Terrine de poisson	<u>Ouf mimosa</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Omelette au fromage</u> Rognons de porc moutarde	<u>Filet de poisson</u> Steak de thon	<u>Chipolatas</u> Chili con carne	Goulasch <u>Normandin de veau grillé</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>1/2 Tomate provençale</u>	Fondue de poireaux	Salade verte	<u>Jardinière de légumes</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Riz</u>	<u>Purée</u>	<u>Lentilles</u>	Coquillettes
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>			Entremets chocolat	
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Salade de fruits Compote pommes/framboise	Poire pochée Pruneaux crème pâtissière		
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	<u>Glace</u>	<u>Crème dessert vanille</u>		Flan nappé caramel
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>			Crumble aux fruits	<u>Semoule au lait</u>
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits <u>kiwis en rondelles</u>	Corbeille de fruits Fraises au sucre

Pour des raisons d'approvisionnement, OCEANE DE RESTAURATION se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu.

Merci de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que les viandes bovines servies sont d'origine françaises

Anne-Marie DERIEUX, Diététicienne