

## Menus du 10 au 14 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>	<u>Carottes râpées aux raisins</u> Tomate fines herbes	<u>Radis croque au sel</u> Salade aux fruits de mer		
<i>une cuité, pour les fibres ou</i>	Betteraves aux pommes Caviar d'aubergines et toast	Champignons à la grecque		
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		Taboulé		
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Steack haché</u>  Boudin aux oignons	<u>Filet de colin</u>  Filet de truite en papillote	<b>Ascension</b>	<b>Ascension</b>
<i>une cuité, pour les fibres ou</i>	<u>Brocolis</u>	<u>Piperade basquaise</u>		
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Frites</u>	<u>Pépinettes</u>		
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>		
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Yaourt aromatisé	Petits suisses		
<i>une cuité, pour les fibres ou</i>	<u>Compote de pêches</u> Poire au chocolat	Cocktail de fruits		
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>		Mousse châtaigne		
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>				
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	<u>Corbeille de fruits</u>		

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