

Menus du 17 au 21 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>Concombre vinaigrette</u> Salade du jour	<u>Tomate au basilic</u> Salade de crevettes		<u>Salade mélangée</u> Avocat
<i>une cuitité, pour les fibres ou</i>	Poireaux vinaigrette	Potage		Cœur de palmier à la menthe
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Pâté de campagne	Salade de riz / épaule		Crêpe au fromage
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Blanquette de volaille</u> Paupiette de veau aux pommes	<u>Boulettes de bœuf</u> Rôti de porc au jus		<u>Colin à la crème</u> Poisson du jour
<i>une cuitité, pour les fibres ou</i>	<u>Epinards</u>	<u>Gratin de chou fleur</u> Haricots verts		Céleri provençale et fenouil
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Pommes vapeur</u>			<u>Semoule</u>
<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>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>		Entremets		Flan nappé caramel
<i>une cuitité, pour les fibres ou</i>	<u>Cocktail de fruits</u>	Compote pommes / ananas		Banane aux fruits secs
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	Maestro chocolat ou café			
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>		<u>Gâteau au chocolat</u>		Clafoutis aux cerises
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits Assiette de fruits	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