

Menus du 25 au 28 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, bleu et noix Radis beurre	<u>Salade verte complète</u> Tomates vinaigrette	Fenouil à l'orange	<u>Carottes râpées au citron</u> Pomelos
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Champignons à la crème</u>	Terrine de légumes	<u>Betteraves râpées</u>	Céleri rémoulade
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Saucisson sec	Haricots rouges et maïs	Sardines+ toast Salade de surimi	Friand au fromage
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Omelette au fromage</u> Moussaka	<u>Tomates farcies</u> Pavé de morue au safran	<u>Filet de merlu</u> Poisson du marché	<u>Sauté de porc</u> Canard à l'ananas
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Salade verte	Poêlée de légumes	<u>Brocolis</u> Endives braisées	<u>Ratatouille</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Ebly</u>	<u>Riz</u>		<u>Frites</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	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 praliné		Fromage blanc	Yaourt aromatisé
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Poire au sirop</u>	<u>Compote de pêches</u>		Compote de fruits
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>		Bavarois framboise Gélifié chocolat		
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>	Barre bretonne et sa crème anglaise		<u>Tarte aux pommes</u>	
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits Kiwis rondelles	<u>Corbeille de fruits</u> Pruneaux et sablé

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