

Menus du 31Mai au 4 Juin 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>Cœurs d'artichaut au bleu</u> <u>Concombre sauce blanche</u>	<u>Salade aux dés de fromage</u>	<u>Pastèque</u> <u>Assiette de crudités</u>	<u>Salade de chou blanc</u> <u>Tomates aux fines herbes</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Betteraves vinaigrette</u>	<u>Potage de légumes</u>	<u>Poireaux vinaigrette persillée</u>	<u>Salade aux lardons</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Maquereaux à la moutarde</u>	<u>Cervelas</u> <u>Taboulé</u>	<u>Salade œuf/thon</u>	<u>Salade niçoise</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Coquillettes bolognaise</u> <u>Lapin frais</u>	<u>Palette de porc</u> <u>Filet de lieu aux amandes</u>	<u>Poisson pané</u> <u>Aile de raie</u>	<u>Curry d'agneau</u> <u>Boudin noir</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Salade verte</u> <u>Légumes</u>	<u>Courgettes sautées</u> <u>Gratin de chou fleur</u>	<u>Poêlée asiatique</u>	<u>Aubergines grillées</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>			<u>Boulghour aux petits légumes</u>	<u>Purée</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Fromage blanc</u>		<u>Entremets vanille</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Cocktail de fruits</u>	<u>Pêches au sirop</u>	<u>Banane au caramel</u>	<u>Compote de poires</u> <u>Pomme au four</u>
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>			<u>Mousse au chocolat</u>	
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>	<u>Galettes St-Michel</u> <u>et compote de pommes</u>	<u>Riz au lait</u>		
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Assiette de fruits</u>	<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