

# Fraîch'attitude

Menus du 07 au 11 Juin 2010



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

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines</i> <i>ou</i>	<u>Tomate vinaigrette</u> <u>Betteraves râpées</u>	<u>Melon et pastèque</u> <u>Radis au fromage blanc</u>	<u>Concombres à l'aneth</u>	<u>Courgettes râpées</u> <u>à la menthe</u>
<i>une cuidité, pour les fibres</i> <i>ou</i>	<u>Asperges à l'Argenteuil</u> <u>Frisée aux deux fromages</u>	<u>Gaspacho de tomate</u>	<u>Flan aux légumes</u>	<u>Caviar d'aubergines</u> <u>Salsifis à la strasbourgeoise</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		<u>Salade de pommes</u> <u>de terre au thon</u>	<u>Tarte aux poireaux</u> <u>Salade de pois chiches</u>	<u>Mâche aux lardons</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Filet de poisson à la crème</u> <u>et au fenouil</u> <u>Filet de colin aux agrumes</u>	<u>Tajine de porc aux abricots</u> <u>Tarte aux légumes</u> <u>et au chèvre</u>	<u>Bœuf braisé aux olives</u> <u>Canard aux pêches</u>	<u>colombo de dinde au gingembre</u> <u>Poisson frais</u>
<i>une cuidité, pour les fibres</i> <i>ou</i>	<u>Brocolis</u>	<u>Courgettes</u> <u>Salade verte</u>	<u>Carottes aux champignons</u> <u>Choux de Bruxelles</u>	<u>Tian de légumes</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Riz parfumé</u>			<u>Semoule</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>				
<i>une cuidité, pour les fibres</i> <i>ou</i>	<u>Pêches au sirop</u> <u>Banane flambée</u>	<u>Poires aux mendiants</u>		<u>Gratin de fruits rouges</u>
<i>un dessert, pour le plaisir</i> <i>ou</i>		<u>Bavarois aux framboises</u>	<u>Mousse de fruits</u>	<u>Fromage blanc aux fraises</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i> <i>ou</i>		<u>Crumble aux fruits</u>	<u>Tarte tatin</u>	
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	<u>Salade de fruits frais</u> <u>Coupe de fruits</u>	<u>Coupe de fruits</u>	<u>Assiette de fruits frais</u> <u>Coupe de fruits</u>	<u>Ananas au chocolat</u> <u>Coupe 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

