

Menus du 14 au 18 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>	Radis Croque sel <u>Melon</u>	Céleri rémoulade Frisée aux fruits de mer	Chou rouge râpé	Salade verte et féta <u>Concombres vinaigrette</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>		Champignons au curry	<u>Macédoine vinaigrette</u>	Salade de tomates Fonds d'artichauts tartare
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Salade lardons et croûtons Houmos et toast	<u>Pizza</u>	<u>Œuf dur mayonnaise</u> Surimi	
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Steak haché</u> Fricassée	<u>Filet de poisson</u> <u>sauce bonne femme</u> Saumonette	<u>Pâtes carbonara</u> Paupiette de volaille	<u>Cuisse de poulet à la crème</u> Poitrine de veau farcie
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Haricots beurre	<u>Brocolis</u>	<u>Salade verte</u> <u>Courgettes</u>	<u>Carottes aux navets</u> <u>Poêlée de légumes</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Frites</u>	Riz		
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	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 vanille	Yaourt aux fruits		Fromage blanc aux fraises
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Dattes <u>Compote de pommes</u>		Compote de pêches	Compote de fruits
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>		<u>Crème dessert vanille</u>	Ile flottante	
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>			Crumble aux fruits rouges	<u>Barre bretonne</u>
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits Salade de fruits frais	<u>Corbeille de fruits</u>	Corbeille de fruits

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