

Menus du 21 au 25 Juin 2010

*Pour un menu équilibré, un aliment de chaque couleur à chaque repas. **Suivez le menu conseillé***

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	<u>Pastèque</u> Radis noir râpé	<u>Carottes râpées au citron</u> 1/2 pomelos	Endives en salade Salade verte/tomate/surimi	Salade aux dés de fromage Assiette de crudités
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Chou fleur sauce cocktail	Courgettes ail et fines herbes Fenouil au cumin		<u>Betteraves</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Pâté de foie</u>		Taboulé <u>Cervelas</u>	<u>Pommes de terre au thon</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Hachis parmentier</u> <u>Sauté de bœuf</u>	<u>Omelette</u> <u>Sauté d'agneau</u>	<u>Filet de lieu</u> <u>Poisson du marché</u>	<u>Nuggets de volaille</u> <u>Filet de julienne</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Carottes vichy</u> <u>Salade verte</u>	<u>Ratatouille</u>	Poêlée de légumes <u>Haricots verts</u>	<u>Epinards</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		<u>Riz créole</u>		Semoule
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>			Fromage blanc aux fruits <u>Entremets au citron</u>	
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Abricots crème anglaise</u>		Compote pommes bananes	Quetsches au sirop Compote de pommes
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>		Maestro au chocolat Mousse coco		<u>Glace</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>	Riz au lait	<u>Eclair au chocolat</u>		
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits Coupe de fruits frais	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	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