

## Menus du 28 Juin au 02 Juillet 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>Melon</u> Salade maraîchère	<u>Pomelos</u> Salade au fromage et croûton	Endives bleu et noix	<u>Salade au surimi</u>
<i>une crudité, pour les fibres ou</i>	(salade,tomate,carottes) Cœurs de palmier	Fond d'artichaut vinaigrette	<u>Macédoine vinaigrette</u>	Salade de légumes niçois Macédoine vinaigrette
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Œufs durs mayonnaise</u>	<u>Pâté de campagne</u>	Riz au thon Salami	Saucisson à l'ail
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Rôti de porc au jus</u> Aumônière de poisson	<u>Sauté de volaille</u> Lapin à la moutarde	<u>Torsades à la bolognaise</u> Rôti de veau	<u>Rôti de dinde</u> Aile de raie
<i>une crudité, pour les fibres ou</i>	Brocolis	Poêlée forestière	<u>Salade verte</u> Haricots beurre	<u>Haricots beurre</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Ebly</u>	<u>Frites</u>		Ebly
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	Choix de fromages Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	Choix de fromages Yaourt nature
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Yaourt aromatisé		Crème dessert vanille	Fromage blanc / confiture
<i>une crudité, pour les fibres ou</i>	<u>Compote pomme/fraises</u>	Poire au caramel	Cocktail de fruits	
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	Biscuit roulé	<u>Glace</u>		<u>Quatre quart crème anglaise</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>			Fondant au chocolat	Gâteau de semoule
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	<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