

Semaine n° 19 - du 6 au 12 Mai 2013

Plan Alimentaire 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Salade provençale	Tomate persillée			
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Sauté de porc printanier			Parmentier de poisson
Accompagnement	Poêlée de légumes	Riz créole	8 Mai	Ascension	...
Produit laitier	Fromage frais aux fruits Fromage blanc				Gouda
Dessert	Banane	Liégeois			Poire

Info de la semaine



La tomate :

Fruit ou légume ?
Rouge ou verte ?

Compositions des plats



Salade provençale : pomme de terre, fanate, concombre, olive noire

Semaine n° 20 - du 13 au 19 Mai 2013

Plan Alimentaire 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Carottes râpées emmental				Céleris rémoulade
Plat principal	Rougail de saucisse	Boeuf provençale		Salade camarguaise	Spaghetti bolognaise
Accompagnement	Riz créole	Gratin de courgettes		Poisson pané citron	...
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Coulommiers		Carottes persillées	Mimolette
Dessert	Crème dessert vanille	Banane		Yaourt aromatisé	Pêche au sirop

Info de la semaine



Le sais-tu ?

Notre cerveau contient 80% d'eau, les muscles 75%, les os en contiennent 30%... D'où la nécessité de boire régulièrement, de l'eau, ça coule de source !

Compositions des plats



Salade mêlée : salade, maïs, croûtons / Salade nicarde : p. de terre, tomates, haricots vert / Salade camarguaise : riz, tomate, poivron, saut de, olive, cornichon

Semaine n° 21 - du 20 au 26 Mai 2013

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée				<u>Tomate et maïs</u>	<u>Concombre sauce yaourt</u>
Plat principal		Poisson à la vanille		Sauté de porc <u>au miel</u>	Steak haché
Accompagnement	Pentecôte	Semoule		Haricots beurre	Pommes Rissolées
Produit laitier		Saint Bricet			Saint nectaire
Dessert		Poire		Tarte aux fruits	Poire au chocolat

Info de la semaine

L'or des abeilles

Le miel, aliment 100% naturel. Faisons en sorte que les abeilles continuent de butiner nos parterres !

Dimanche, c'est la fête des Mères !

Compositions des plats

Salade de frites : carottes, tomates, ananas, raisins secs.



Semaine n° 22 - du 27 Mai au 2 Juin 2013

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Carottes râpées</u>				<u>Salade grecque</u>
Plat principal	Omelette aux pommes de terre	Boeuf des asturies		Poisson sauce nantua	Rôti de porc au jus
Accompagnement	Piperade	Coquillettes		Riz créole et épinards	Haricots blancs à la tomate
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Fondu président		Saint Paulin	Brie
Dessert	Madeleine	Nectarine (sous réserve)		<u>Banane</u>	Entremets chocolat

Info de la semaine

La pomme de terre

Communément appelée "patate", la pomme de terre est un tubercule, ce qui signifie qu'elle se développe sous la terre.

Compositions des plats

Salade grecque : tomate, concombre, feta, huile
Sauce des asturies : lardon, poireaux, ail



Semaine n° 23 - du 3 au 9 Juin 2013

Plan Alimentaire 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	<u>Concombre persillé</u>	Crêpe au fromage			<u>Tomate ciboulette</u>
Plat principal	Escalope de volaille sauce tomate basilic	Estouffade de boeuf		Jambon grillé	Poisson meunière citron
Accompagnement	Penne regate	Haricots verts		Semoule et ratatouille	Purée de brocolis
Produit laitier	Vache qui rit	Fromage blanc sucré		Gouda	
Dessert	Crème dessert vanille	<u>Fraises</u>		<u>Nectarine</u>	Compote pomme

Info de la semaine

La danse des blés
 Mon premier est une céréale, mon second s'agite en un ballet quand le vent souffle, mon troisième sert à faire de la farine... Mon tout est... le blé bien sûr !

Compositions des plats

Salade confiserie : salade, tomate, oignon, maïs / Salade du printemps : salade, tomate, courgette râpée, carottes râpées / Blé moulu : blé, œuf dur

Semaine n° 24 - du 10 au 16 Juin 2013

Plan Alimentaire 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Salade Strasbourgeoise	<u>Melon</u>		Salade chiwawa	
Plat principal	Paleron de bœuf au jus	Sauté de porc au curry		Quesadillas au fromage??	Macaronis au thon
Accompagnement	Carottes à la crème	Tortis		Haricots rouges, Riz et concassé de tomate	...
Produit laitier	Tome blanche			Crème au chocolat	Emmental
Dessert	Nectarine	Liégeois Vanille			<u>Abricots</u>

Info de la semaine

Jeudi : Le Mexique
 Découvre le haricot rouge, légume sec présent dans de nombreuses préparations mexicaines
Dimanche, c'est la fête des Pères !

Compositions des plats

Salade Strasbourgeoise : p. de terre, salade de Strasbourg, carottes, oignon / Salade chiwawa au cactus : salade, tomate, maïs, cactus / Quesadillas : tortilla de blé au fromage

En souligné les fruits et légumes de saison, fruit indiqué selon sa disponibilité

Semaine n° 25 - du 17 au 23 Juin 2013

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	<u>Tomate à l'estragon</u>	Salade de blé		Pizza au fromage	<u>Melon</u>
Plat principal	Hachis parmentier	Palette de porc à la diable 		Poisson sauce diéppoise	Rôti de boeuf cornichon
Accompagnement	Salade	Gratin de courgettes		Bâtonnets de carottes	Salade de pâtes tricolore
Produit laitier		Camembert		Fromage blanc sucré	Saint Paulin
Dessert	Mousse au chocolat	<u>Pêche</u>			Compote pomme fraise

Info de la semaine



Le melon :
Fruit rafraîchissant le melon est une bonne source de vitamine A et C. Nature, en sorbet, l'italienne, à la Grecque, il y a de nombreuses façons de le déguster.

Compositions des plats



Salade de pâtes tricolores : pâtes tricolores, olive, tomate, poivron / Salade salson : haricot blanc, tomate, poivron paprika

Sauce diable : moutarde

Semaine n° 26 - du 24 au 30 Juin 2013

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée		<u>Salade verte fromagère</u>		Salade fraîcheur	<u>Salade de tomate et concombre</u> Pastèque
Plat principal	Paëlla au poisson	Poulet rôti aux herbes de provence		Moc'lyz à la mexicaine 	Steak haché sauce ketchup
Accompagnement	***	Haricots beurre		Ratatouille niçoise	Frites
Produit laitier	Emmental	Brie		Yaourt aromatisé	Tome noire Cantal
Dessert	<u>Nectarine</u>	Clafoutis aux cerises 			Compote Pomme Rhubarbe

Info de la semaine



Quand nous chanterons le temps des cerises,
Et gai rossignol, et merle moqueur seront tous en fête !

Compositions des plats



Semoule fantasme : semoule, tomate, petit pois, radis sec / Salade fraîcheur : riz, tomate, maïs, radis / Moc'lyz à la mexicaine : briquettes de porc aux haricots rouges, épices chili

En souligné les fruits et légumes de saison, fruit indiqué selon sa disponibilité



Semaine n° 27 - du 1 au 7 Juillet 2013

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Carottes râpées au maïs</u>				<u>Melon</u>
Plat principal	Omelette campagnarde	Boeuf aux olives		Crumble de poisson au fenouil	Jambon blanc
Accompagnement	Salade verte	Semoule		...	Chips
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam		Coulommiers	Vache qui rit
Dessert	Galettes Saint Michel	<u>Pêche</u>		Liégeois Chocolat	<u>Abricots</u>

Info de la semaine

Bonnes vacances !

Compositions des plats

Crumble de poisson au fenouil: partie de p. de terre, cube de poisson, fenouil, appareil à crumble