

# Menu Santé

## RESTAURANTS SCOLAIRES D'ARNAGE



Self G.Philipe : choix de hors-d'œuvre et dessert

Maison de l'Enfance : 1 entrée et 1 dessert ( ligne supérieure )



### PLAN ALIMENTAIRE d'OCTOBRE 2018

Hors-d'œuvre	PLAT PROTIDIQUE + FECULENTS ou LEGUMES	Laitage	Dessert
--------------	---	---------	---------





#### Semaine 5 du 1er au 5 Octobre

<b>Lundi 1/10</b>	Mélange de salades emmental Pamplemousse au sucre	Jambon grillé / Coquillettes	Fromage au choix	Fruit au choix
<b>Mardi 2/10</b>	Quiche lorraine Croque Monsieur 	Bœuf bourguignon / <b>Carottes bio vichy</b>	Petit suisse aromatisé	Fruit de saison
<b>Mercredi 3/10</b>	Avocat vinaigrette	Poisson pané / Flan de courgettes	Fromage	Miroir cacao et crème anglaise
<b>Jeudi 04/10</b>	Tomates vinaigrette Concombre à la crème	Steak haché Pommes forestines 	<b>Fromage au choix</b>	Salade de fruits au sirop
<b>Vendredi 05/10</b>	Salade nordique Salade sarthoise	Dos de poisson / Chou-fleur béchamel	Plateau de fromages	Flan nature Flan abricot

#### Semaine 6 du 8 Octobre au 12 Octobre

<b>Lundi 08/10</b>	Friand Chausson jambon/fromage	Filet de dinde sauce poivre / Haricots verts	Yaourt aromatisé	Fruit au choix
<b>Mardi 09/10</b>	Chou blanc aux raisins <b>Carottes bio</b> vinaigrette 	Couscous au poulet	Fromage au choix	Fruit de saison
<b>Mercredi 10/10</b>	Œuf dur sauce tartare	Spaghettis Napolitaine / Batavia	Petit suisse aromatisé	Fruit au choix
<b>Jeudi 11/10</b>	Salade archiduc Salade bulgare 	Sauté de porc <b>Petits pois bio extra fins</b> et pois gourmands	Fromage au choix	Donuts
<b>Vendredi 12/10</b>	Salade du sud	Filet de poisson meunière / Riz cantonnais	Plateau de fromages	Salade de fruits frais

#### Semaine 7 du 15 Octobre au 19 Octobre

<b>Lundi 15/10</b>	Betteraves	Tourte jurassienne Salade 	<b>Fromage blanc biologique</b>	Fruit de saison
<b>Mardi 16/10</b>	Pomelos Salade Vendéenne	Rôti de porc Flageolets	Plateau de fromages	Fruit au choix
<b>Mercredi 17/10</b>	Tomates mozzarella	Filet de poisson Quinoa	Laitage	Compote
<b>Jeudi 18/10</b> <i>A l'approche d'Halloween</i>	Chaudron magique 	Pot au feu de la sorcière 	Potion du zombie	Gâteau fantôme
<b>Vendredi 19/10</b>	Salade Sombbrero Salade risoni 	Emincé de volaille à l'estragon <b>Courgettes bio</b>	Fromage au choix	Fruit de saison

Ces menus peuvent être modifiés selon l'approvisionnement

Les menus sont composés d'un maximum de produits locaux (ex = entrées, fromages, fruits...)

GOÛTERS

Les goûters servis à l'Accueil Périscolaire sont établis avec les trois composantes suivantes :

- pain + beurre + confiture ou pain + beurre + bâtonnet de chocolat ou pain + pâte à tartiner
- fruit de saison ou laitage ou gâteau ou compote de fruits ou salade de fruits etc.
- boisson (eau + sirop) ou chocolat chaud quelquefois l'hiver

Viandes bovines d'origine Française



**En gras:**  
produits biologiques