

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 de JANVIER 2021

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



Semaine du 4 au 8 Janvier 2021

Lundi 4/01 <i>Epiphanie</i>	Sardine et beurre Maquereau à la moutarde	Steak Haché Petit pois extra fins	 Fromage blanc bio	 Galette des Rois
Mardi 5/01 <i>Menu végétarien</i>	Potage potiron	Tajine végétarienne	Fromage au choix	Fruit
Mercredi 6/01	Céleri rémoulade	Chipolatas bio Ratatouille	 Petit suisse	Brownie
Jeudi 7/01	Salade de pommes de terre Salade de riz	Filet de poisson Choux cuisinés	Plateau de Fromages	Œufs au lait
Vendredi 8/01	Betteraves en salade Coleslaw	Escalope de dinde à la moutarde Pommes rissolées	Comté	Fruit




Semaine du 11 au 15 Janvier 2021

Lundi 11/01	Potage à la tomate	Sauté de porc Pomme de terre vapeur et épinards	Plateau de Fromages	 Fruit bio
Mardi 12/01 <i>L'Inde</i>	Salade indienne de légumes	Poulet Tandoori Trois riz	Petit suisse	Salade de fruits exotiques
Mercredi 13/01 <i>Menu végétarien</i>	Terrine de légumes mayonnaise	Couscous végétarien	Entremet	Fruit
Jeudi 14/01	Carottes râpées Œufs mayonnaise	Brandade de poisson Salade verte bio	 Fromage au choix	Crème dessert
Vendredi 15/01	Asperges à la crème Avocat cocktail	Bœuf mode Pommes forestines	Yaourt bio	 Fruit

Semaine du 18 au 22 Janvier 2021

Lundi 18/01 <i>Menu végétarien</i>	Salade tourangelle Salade du Puy	Falafels Haricots verts	Fromage bio au choix	 Fruit
Mardi 19/01	Potage de légumes	Dos de poisson aux crevettes Julienne de légumes	Plateau de fromages	Tarte
Mercredi 20/01	Avocat cocktail	Filet mignon Flageolets	Fromage à la coupe	Mousse au chocolat
Jeudi 21/01 <i>Repas montagnard</i>	 Salade bio	 Tartiflette	Crème dessert	Clémentines
Vendredi 22/01	Quiche	 Rôti de bœuf aux échalotes Carottes bio persillées	Saint Nectaire	Fruit

Semaine du 25 Janvier au 29 Janvier 2021

Lundi 25/01 <i>Menu végétarien</i>	Chou rouge et comté Haricots verts mimosa	Lasagnes végétariennes Salade verte	 Plateau de Fromages bio	Fruit
Mardi 26/01	Pomelos Carottes et choux mêlés	 Rôti de porc Lentilles bio	Fromage au choix	Fruit
Mercredi 27/01	Salade des altitudes	Sauté de dinde à la crème Gratin de légumes	Yaourt	Compote
Jeudi 28/01	Pâté de campagne bio	 Filet de poisson au citron vert Carottes Vichy	Fromage au choix	Flan
Vendredi 29/01	Potage avec croûtons	Blanc de poulet Jardinière de légumes	Plateau de Fromages	Fruits au sirop

Ces menus peuvent être modifiés selon l'approvisionnement

Viandes bovines d'origine Française

GOÛTERS

En gras produits biologiques

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