



# TRESSES

Semaine n° 2

du 6 au 10 Janvier 2014

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	salade vitaminée	Taboulé	Potage de légumes VB	<u>Betterave</u> <u>vinaigrette</u> VB	Velouté de légumes
Plat principal	petit sale 	Filet de colin pané citron	Hachis parmentier	Cuisse de poulet	Sauté de bœuf aux oignons
Accompagnement	lentilles	Carottes persillées VB	Salade verte	Petits pois à l'étuvée	Penne regate
Produit laitier	edam VB	Cantadou	Yaourt sucré	Brie	Emmental VB
Dessert	<u>flan vanille</u>	<u>Clémentine</u> ou Compote	Boudoirs	<u>Galette des rois</u> 	<u>Kiwi</u>

Info de la semaine

BONNE ANNEE  
2014 !  
Jeudi,  
on fête

l'Épiphanie : celui  
ou celle qui aura  
la fève sera le roi  
ou la reine!




Compositions  
des plats



Semaine n° 3

du 13 au 17 Janvier 2014

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Carottes râpées</u>	Crêpe au fromage	Salade mimosa VB	Salade Strasbourgeoise	Potage de potiron VB
Plat principal	Saucisse 	Bœuf au paprika	Emincé de poulet	Poisson meunière	<u>Macaroni bolognaise</u> ou Lasagne
Accompagnement	Riz créole VB	Haricots verts persillés	Semoule	Epinards béchamel	Salade verte
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Camembert VB	Crème anglaise	Rondelé	Saint Paulin
Dessert	Biscuits	<u>Pomme</u>	Barre bretonne	<u>Fruit de saison</u> VB	Compote

Info de la semaine

La Clémentine :

Petit agrume nous  
rend plus fort,  
riche en eau et en  
vitamine C.  
N'hésite pas à la  
glisser dans ton  
cartable pour le  
goûter



Compositions  
des plats



Mochiz à l'indienne : chair à saucisse, lentilles blondes, épices curry