

# 4 éléments

Semaine n° 46

du 12 au 16 Novembre 2012

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade Argoat			Pâté de campagne	Duo de concombre maïs
Plat principal	Steak haché sauce tomate	Œufs durs sauce mornay		Bœuf mode	Poisson pané citron
Accompagnement	Macaroni	Epinards à la crème pomme de terre		Riz créole	Carottes à la crème
Produit laitier		Camembert			
Dessert	Liégeois vanille	Banane		Île flottante	Clémentines

Info de la semaine

**Jeudi :**  
Repas Terroir avec en dessert une île flottante : à refaire en famille !

Compositions des plats

Salade argoat : p. de terre, thon, oignon, mayonnaise, persil

Semaine n° 47

du 19 au 23 Novembre 2012

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Taboulé	Salade verte		Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au fromage
Plat principal	Sauté de volaille aux champignons	Pâtes bolognaise		Saucisse de Toulouse	Filet de poisson au curry
Accompagnement	Mitonné de légumes	***		Purée de pomme de terre	Duo de haricots verts et beurre
Produit laitier					
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel		Cocktail de fruits	Poire


Info de la semaine

Compositions des plats

# 4 éléments

Semaine n° 48

du 26 au 30 Novembre 2012

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Demi-Pomelos			
Plat principal	Paleron de bœuf sauce barbecue	Sauté de porc au caramel 		Rôti de dinde	Tajine de poisson
Accompagnement	Frites	Riz pilaff		Petits-pois à la française	Légumes couscous
Produit laitier	Fromage frais sucré			Saint paulin	Fondu président
Dessert	Orange	Purée pomme pruneau		Croisillon aux pommes	Clémentines



**Mr Poireau : Star de l'hiver!**  
Tout de vert et blanc vêtu, ce légume a de quoi faire son beau dans de nombreux plats !



Semaine n° 49

du 3 au 7 Décembre 2012

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée				Mousseline de sardines pain de mie	Quinoa des incas
Plat principal	Estouffade de bœuf	Parmentier de poisson		Chili con carne	Rôti de porc à la diable
Accompagnement	Poêlée de légumes	***		Riz créole	Chou-fleurs persillés
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Cantafras			Fromage frais sucré
Dessert	Madeleine	Banane		Mousse au chocolat	




**L'Ananas :**  
"Nana des nanas" c'est à dire "parfum des parfums", les Amérindiens avaient bien choisi son nom!

Quinoa des incas : quinoa, tomate, maïs, poivron, carotte, oignon

# 4 éléments

du 10 au 14 Décembre 2012

Semaine n° 50

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée		Demi-pomelos			Salade fromagère
Plat principal	Steak haché de volaille	Bœuf aux oignons		Rôti de porc au jus 	Marmite de poisson
Accompagnement	Carottes à la crème	Coquillettes		Purée de potiron	Semoule
Produit laitier				Fromage ail et fine herbes	Fromage blanc
Dessert	Clémentines	Flan vanille		Donut's	

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 ton goûter

Compositions des plats



Semaine n° 51

du 17 au 21 Décembre 2012

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Carottes râpées vinaigrette	Salade farandole			Salade de pâtes marco polo
Plat principal	Jambon braisé	Filet de poisson sauce nantua		Repas	Goulash de bœuf
Accompagnement	Lentilles	Mitonnée de légumes		de Noël	Haricots verts
Produit laitier		Fromage frais aux fruits			
Dessert	Flan nappé caramel				Liégeois chocolat

Info de la semaine



**Bonnes vacances et Joyeuses fêtes de fin d'année !**

Le 22 décembre, c'est l'Hiver

Compositions des plats



Salade farandole : riz, radis, maïs  
Salade marco polo : coquille, surimi, poivron, mayonnaise

# 4 éléments