


4 ELTS

Semaine n° 2 - du 7 au 13 Janvier 2013

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte				
Plat principal	Pâtes bolognaise	Poisson à la normande		Escalope de volaille au jus	Jambon braisé
Accompagnement	***	Riz pilaf		Haricots verts	Epinards béchamel et p.de terre
Produit laitier		Vache qui rit		Fromage frais sucré	Yaourt aromatisé
Dessert	Liégeois à la vanille	Clémentines		Galette des rois 	Kiwi

Info de la semaine



Jeudi:
Qui sera le Roi ou la Reine?

Compositions des plats



Semaine n° 3 - du 14 au 20 Janvier 2013

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u> 	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Salade vendéenne			
Plat principal	Nuggets de volaille	Rôti de boeuf		Tajine de légumes et pois chiche	Blanquette de poisson
Accompagnement	Petits pois et carottes	Farfalles		Semoule	Pommes de terre persillées
Produit laitier	Croix de Malte			Fromage blanc sucré	Emmental
Dessert	Pomme	Mousse au chocolat au lait		Datte et abricots secs	Compote de pommes

Info de la semaine



Jeudi :
Le Maroc
Découvre le pois chiche, légume sec présent dans de nombreuses préparations marocaines

Compositions des plats



Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec

4 ELTS

Semaine n° 4 - du 21 au 27 Janvier 2013

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Salade de chou chinois</u>	<u>Betteraves râpées à la coriandre</u>			
Plat principal	Colombo de porc	Boeuf mode		Tortillas	Poisson meunière citron
Accompagnement	Riz pilaf	Macaroni		Salade verte	Carottes à la crème
Produit laitier				Camembert	Fromage frais aux fruits
Dessert	Crème dessert vanille	Flan nappé caramel		<u>Kiwi</u>	<u>Banane</u>

Info de la semaine

Faisons des Choux nos chouchous !
Légumes d'hiver par excellence, n'hésitez pas à les découvrir : chou chinois, choux de bruxelles, chou-fleur, brocolis, chou rouge...

Compositions des plats

Semaine n° 5 - du 28 Janvier au 3 Février 2013

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Salade verte		<u>Demi-Pomelos</u>	Crêpe au fromage
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Viande Pot au feu		Pommes de terre à la savoyarde	Poisson au curry
Accompagnement	<u>Mitonné de légumes</u>	légumes pot au feu		***	Panaché de haricots verts et beurre
Produit laitier	Gouda				
Dessert	<u>Pomme</u>	Liégeois chocolat		Compote pomme ananas	<u>Poire</u>




Info de la semaine

Pot au feu :
Plat traditionnel de notre cuisine française, son nom vient du récipient dans lequel était cuisiné la viande et ses légumes

Compositions des plats

4 ELTS

Semaine n° 6 - du 4 au 10 Février 2013



Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>  Nouvel An Chinois	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>  Chandeleur	<u>VENDREDI</u>
Entrée		<u>Salade chinoise</u>			Salade catalane
Plat principal	Steak haché sauce tomate	Sauté de porc au caramel		Poulet rôti	Tajine de poisson
Accompagnement	pommes de terre rissolées	Riz créole		Petits pois à la française	Légumes couscous et semoule
Produit laitier	Fromage frais sucré			Camembert	
Dessert	<u>Orange</u>	Cocktail de fruits à la noix de coco		Crêpe sucrée 	<u>Clémentines</u>



Le sais-tu ?
La Chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle".

Salade catalane : haricot vert, tomate, thon
Salade chinoise : carotte râpée, pousse de soja, tomate

Semaine n° 7 - du 11 au 17 Février 2013

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI-GRAS</u> 	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée				<u>Carottes râpées vinaigrette</u>	Quinoa des incas
Plat principal	Parmentier de poisson	Estouffade de boeuf		Chili con carne	Palette de porc à la diable
Accompagnement	***	Poêlée de légumes		Riz créole	Choux fleurs et brocolis
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Tome noire			Fromage frais sucré
Dessert	<u>Pomme</u>	Beignet du Mardi-Gras 		Mousse au chocolat au lait	



A Mardi-Gras :
C'est carnaval, n'oublie pas ton déguisement !

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

4 ELTS

Semaine n° 8 - du 18 au 24 Février 2013

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Crêpe au jambon	<u>Segment de pamplemousse</u>		<u>Céleris remoulade</u>	Salade verte
Plat principal	Escalope de volaille au jus	Boeuf aux oignons		Rôti de porc au jus	Marmite de poisson
Accompagnement	Haricots verts	Coquillettes		Carottes à la crème	Semoule
Produit laitier					Yaourt nature sucré
Dessert	<u>Kiwi</u>	Flan vanille		Tarte au citron	

Info de la semaine

Connais-tu tous les agrumes ?

Citron, clémentine, mandarine, pomelo, orange, mais aussi kumquat, bergamot, cédrat...



Compositions des plats

