



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 06 NOVEMBRE 2023 AU 24 DÉCEMBRE 2023 |

Orange - Menu scolaire

	Du 06 nov. au 12 nov.	Du 13 nov. au 19 nov.	Du 20 nov. au 26 nov.	Du 27 nov. au 03 déc.
LUNDI	Lasagnes bolognaise Saint paulin BIO Fruit de saison	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Saint nectaire Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Calamar à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Flan chocolat	Terrine de campagne et cornichons Aiguillettes de poulet au jus Semoule Fromage blanc nature BIO Local
MARDI	Oeuf dur mayonnaise Pavé fromager Purée de courges Yaourt nature BIO Mayonnaise (dosette)	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Crème dessert BIO	Sauté de volaille à la crème Lentilles au jus Petite tomme BIO du Trièves Fruit de saison	Coleslaw BIO du chef Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Crème chocolat
MERCREDI	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Sauté de volaille au curry Coquillettes BIO Flan chocolat	Sauté de porc aux olives Blé Gouda Compote de pommes BIO	Filet de colin sauce oseille Riz aux petits pois Carré du Trièves BIO Barre bretonne	Friand au fromage Canneloni à la tomate Fruit de saison
JEUDI	Potage parmentier Jambon blanc Haricots verts BIO persillés Fruit de saison	Paupiette de veau au jus Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt nature BIO Local Beignet au chocolat	Chou blanc frais mayonnaise Tartiflette Yaourt nature BIO Local	Sauté de boeuf VBF aux 4 épices Julienne de légumes Yaourt nature BIO Gâteau du chef aux pommes
VENDREDI	Salade verte fraîche Filet de colin sauce citron Riz BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade coleslaw Mac and cheese Milk shake du chef	Taboulé Omelette nature Epinards hachés BIO Compote de poires	Blanquette de poisson Pommes vapeur Gouda Fruit BIO de saison

La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucrées

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *