


NOM DU SITE

Semaine n° 28 - du 7 au 11 Juillet 2014

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Taboulé /Quinoa des incas	Céleri rémoulade / Macedoine de légumes mayonnaise	<u>Salade du chef</u> / Salade de riz vinaigrette	<u>Tomate vinaigrette</u> / <u>Salade bicolore</u>	Pizza / Crêpe au fromage
Plat principal	<u>Moc'hyz à l'indienne</u> <u>sauce tomate</u>	Rôti de bœuf RAV cornichon	<u>Sauté de porc au curry</u>	Nugget's de volaille ketchup	Filet de colin sauce catalane
Accompagnement	 Ratatouille	Salade pastourelle	Carottes	Purée de pommes de terre	Choux-fleurs Brocolis
Produit laitier	Saint Paulin /Brie	Cantafrais / Vache qui rit	Yaourt sucré / Yaourt aromatisé	Saint Bricet / Cantadou	Camembert / Emmental
Dessert	<u>Nectarine</u> / <u>Pêche</u>	Flan nappé caramel / Flan au chocolat	Rocher coco chocolat / Mini roulé au chocolat	Ananas au sirop / Compote pommes framboises	Banane / <u>Abricot</u>

Info de la semaine

Courgette, aubergine, poivron, tomate, oignon, ail, et voici la **ratatouille**, un délicieux plat d'été !


Compositions des plats

Quinoa des incas : quinoa, tomate, maïs, poivron, oignon
Salade du chef : riz, tomate, épaule de porc, oeuf dur
Salade pastourelle : pâte, tomate, poivron vert
Salade bicolore : carotte, radis
Moc'hyz à l'indienne : chair à saucisse, lentille, curry

Recette Alternative




Semaine n° 29 - du 14 au 18 Juillet 2014

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Carottes râpées ciboulette / <u>Radis beurre</u>	Salade Marco Polo / Salade argoat	<u>Salade Louise</u> / <u>Concombre au fromage blanc</u>	<u>Salami</u> / <u>Œuf dur</u> mayonnaise
Plat principal		<u>Rougail de saucisse</u>	Tarte tomate chèvre basilic	 Poulet rôti Label Rouge	Macaroni au poisson
Accompagnement	Fête Nationale	Semoule	Salade verte	Haricots beurre	(Plat complet)
Produit laitier		Gouda / Tomme	Pavé 1/2 sel / Chanteneige	Bûchette mi-chèvre / Edam	Fraidou / Fondu président
Dessert		Crème dessert chocolat / Crème dessert caramel	Pomme /Abricot	Tarte flan /Tarte griotine	<u>Pêche</u> / <u>Nectarine</u>

Info de la semaine

Lundi, c'est la fête Nationale !



Compositions des plats

Salade Marco Polo : pâte, poivron, surimi
Salade Argoat : pomme de terre, thon, oignon, persil
Salade Louise : salade, tomate, raisin




NOM DU SITE

Semaine n° 30 - du 21 au 25 Juillet 2014

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Radis à la croque</u> / <u>Salade fantaisie</u>	Macédoine de légumes mayonnaise / Salade coleslaw	<u>Tomate persillée</u> / <u>Betteraves râpées vinaigrette</u>	Salade verte aux croûtons / <u>Concombre vinaigrette</u>	Salade de pommes de terre tomate oignon / Salade fraîcheur
Plat principal	 Courgettes au bœuf RAV	Parmentier de poisson	Colombo de volaille	 Goulash de bœuf RAV	<u>Jambon blanc</u>
Accompagnement	(Plat complet)	(Plat complet)	Riz pilaf	Pâtes Papillons	Haricots verts vinaigrette
Produit laitier	Fromage blanc sucré / fromage blanc aux fruits	Tomme noire / Mimolette	Brie / Saint Paulin	Vache qui rit / Rondelé nature	Yaourt aromatisé / Yaourt nature sucré
Dessert	Fourrandise au chocolat / Marbré au cacao	<u>Abricot</u> / Pomme	Compote pommes framboises / Cocktail de fruits au sirop	Flan vanille / Flan nappé caramel	Banane / Prunes



Info de la semaine

La tomate :

Fruit ou légume ?
Rouge ou verte ?

Compositions des plats

Salade fantaisie : céleri rave, ananas, pomme, raisin sec
Salade coleslaw : chou blanc, carotte
Salade fraîcheur : riz, tomate, maïs, radis

Semaine n° 31 - du 28 Juillet au 1er Août 2014

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Pâtes basilic / Taboulé	Céleri vinaigrette / Salade bicolore	<u>Pâté de campagne</u> / <u>Œuf dur</u> mayonnaise	<u>Melon</u> / <u>Courgettes râpées</u>	Salade verte / <u>Tomate vinaigrette</u>
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tomate farcie sauce tomate	Filet de colin sauce basilic	<u>Rôti de porc à l'estragon</u>	Couscous de poisson
Accompagnement	Carottes à la crème	Riz créole	Purée de courgettes	Poêlée de légumes	(Plat complet)
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre / Gouda	Fondu président / Cantafrais	Fromage blanc sucré / Fromage blanc aux fruits	Saint Paulin / Emmental	Yaourt nature sucré / Yaourt aux fruits
Dessert	<u>Nectarine</u> / Pomme	Mousse au chocolat au lait / Liégeois au chocolat	<u>Pêche</u> / Banane	Tarte abricotine / Moelleux au chocolat	Compotes de pommes / Pêche au sirop



Info de la semaine

L'origine de **la nectarine** reste mystérieuse. Chose certaine, elle n'est pas issue d'un croisement entre le prunier et le pêcher, comme on l'a longtemps

Compositions des plats

Salade bicolore : carotte, radis

NOM DU SITE

Semaine n° 32 - du 4 au 8 Août 2014

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Radis à la croque / Salade fantaisie</u>	Salade Esaü / Quinoa des incas	Macédoine de légumes vinaigrette / Salade catalane	<u>Pâté de foie / Œuf dur mayonnaise</u>	<u>Concombre vinaigrette / Carottes râpées vinaigrette</u>
Plat principal	<u>Sauté de porc au caramel</u>	Colin pané citron	<u>Sauté de bœuf marengo RAV</u>	Omelette	<u>Steak haché RAV</u>
Accompagnement	Pommes vapeur	Ratatouille	Semoule	Epinards béchamel	Coquillettes + râpé
Produit laitier	Cantadou ail et fines herbes / Chanteneige	Yaourt aromatisé / Yaourt nature sucré	Tomme blanche / Brie	Coulommiers / Edam	Saint Bricet / Vache qui rit
Dessert	Crème dessert vanille / Crème dessert chocolat	Pomme / <u>Pêche</u>	<u>Abricot / Prunes</u>	Banane / <u>Nectarine</u>	Flan chocolat / Flan vanille



Info de la semaine

Esaü rentre affamé de la chasse et son frère Jacob accepte de lui donner un plat de lentilles en échange de son droit d'aînesse, d'où l'expression : "Qui va à la chasse perd sa place"!



Compositions des plats

Salade fantaisie : céleri rave, ananas, pomme, raisin sec
Salade Esaü : lentille, tomate, oeuf dur, échalote
Quinoa des incas : quinoa, tomate, maïs, poivron, oignon
Salade catalane : haricot vert, tomate, thon, oignon

Semaine n° 33 - du 11 au 15 Août 2014

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade arlequin / Salade pastourelle	Salade fraîcheur / Salade western	<u>Tomate vinaigrette / Salade verte fromagère</u>	Céleri rémoulade / Salade coleslaw	
Plat principal	<u>Moc'h'yz à la mexicaine sauce tomate</u>	Nugget's de volaille	<u>Rôti de bœuf RAV cornichon</u>	<u>Jambon braisé sauce barbecue</u>	
Accompagnement	Haricots verts	Petits-pois	Salade de pâtes tricolore	Purée de pommes de terre	Assomption
Produit laitier	Saint Paulin / Mimolette	Fromage blanc sucré / Fromage blanc aux fruits	Cantafrais / Pavé 1/2 sel	Fraidou / Carré président	
Dessert	<u>Prunes / Pêche</u>	Madeleine / Sablé des Flandres	Flan nappé caramel / Flan chocolat	Ananas au sirop / Compote pommes cassis	



Info de la semaine

Que ne ferions-nous pas pour des prunes?
Reine-Claude, Mirabelle, Quetsche... violacée, jaune ou verte à chacun de trouver sa chacune!



Compositions des plats

Salade arlequin : p. de terre, maïs, poivron
Salade pastourelle : pâtes, tomate, poivron vert
Salade fraîcheur : riz, tomate, maïs, radis
Salade western : haricot rouge, maïs, poivron rouge, persil
Moc'h'yz à la mexicaine : chair à saucisse, haricots rouges, épices chili
 Recette Alternative Ansamble

NOM DU SITE

Semaine n° 34 - du 18 au 22 Août 2014

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Quinoa des incas / Salade provençale	<u>Melon / Tomates basilic</u>	Salade vénitienne / Taboulé	<u>Salade Louïsette / Concombre ciboulette</u>	<u>Saucisson sec / Œuf dur</u> mayonnaise
Plat principal	Palets de volaille artisanaux	<u>Chipolatas Merquez</u>	Tarte au fromage	Tajine de légumes aux abricots et pois chiche	Hoki beurre citron
Accompagnement	Mitonnée de légumes	Frites + ketchup	Salade verte	Semoule	Riz pilaf
Produit laitier	Yaourt aromatisé / Yaourt aux fruits	Gouda / Coulommiers	Rondelé nature / Cantadou	Bûchette mi-chèvre / Edam	Vache qui rit / Chantaillou
Dessert	<u>Nectarine / Pommes</u>	Compote pommes abricots / Cocktail de fruits au sirop	Crème dessert vanille / Crème dessert caramel	Eclair au chocolat / Chou vanille	<u>Pêche / Abricot</u>

Info de la semaine

Vive l'Olive!
Noire ou verte? En sauce ou nature? En tapenade ou à la croque? Elle divise ses fans qui ont chacun leur préférence!

Compositions des plats

Quinoa des incas : quinoa, tomate, maïs, poivron
Salade provençale : p. de terre, tomate, concombre, olive noire
Salade vénitienne : pâte, tomate, thon, olive
Salade Louïsette : salade, tomate, raisin
Palet de volaille artisanal : poulet, mozzarella, pois chiche, carotte

Recette Alternative



Semaine n° 35 - du 25 au 29 Août 2014

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Radis à la croque / Betteraves râpées vinaigrette</u>	Macédoine de légumes mayonnaise / Céleri rémoulade	<u>Tomate persillée / Courgettes râpées</u>	Salade verte aux croûtons / Carottes râpées ciboulette	Salade de blé fantaisie / Riz niçois
Plat principal	Sauté de bœuf sauce provençale RAV	Macaroni au poisson	Rôti de dinde au jus	Hachis parmentier RAV	<u>Jambon blanc</u>
Accompagnement	Ratatouille	(Plat complet)	Riz madras	(Plat complet)	Salade catalane
Produit laitier	Fromage blanc sucré / Fromage blanc aux fruits	Tomme noire / Emmental	Chanteneige / Cantafrais	Brie / Saint Paulin	Yaourt aromatisé / Yaourt nature sucré
Dessert	Barre bretonne / Mini roulé à la fraise	<u>Prunes / Abricot</u>	Pêche au sirop / Compote pommes framboises	Flan vanille / Flan chocolat	Banane / Nectarine

Info de la semaine

Les vacances, c'est fini !

Compositions des plats

Salade de blé fantaisie : blé, tomate, maïs
Riz niçois : riz, tomate, haricot vert, thon, oeuf dur, maïs, poivron vert, olive noire, persil
Riz madras : riz, raisin, oignon, ananas

