

#Famille d'aliments :	lundi 4-mars	mardi 5-mars	mercredi 6-mars	jeudi 7-mars	vendredi 8-mars	lundi 11-mars	mardi 12-mars	mercredi 13-mars	jeudi 14-mars	vendredi 15-mars
entrée	légume/fruit féculent protéine animale produit laitier produit sucré CAROTTES RAPEES	CHOUX FLEUR THON	POTAGE	RADIS BEURRE	SALADE COMPOSEE	TABOULE	POTAGE LEGUMES	CAROTTES RAPEES	BETTERAVES/MAIS	CREPE FROMAGE
plat principal	légume/fruit féculent protéine animale produit laitier produit sucré RATATOUILLE SEMOULE STEAK	HARICOTS VERTS SAUTE PORC AU CIDRE	SALADE TORTIS BOLOGNAISE	RIZ FILET POISSON FRAIS	TRIO LEGUMES ROTI DINDE	CAROTTES CREME POISSON PANE	SALADE PATES BOLOGNAISES	RIZ FILET POISSON	SALADE HACHIS PARMENTIER	COUSCOUS BOEUF BOURGUIGNON
dessert	légume/fruit féculent protéine animale produit laitier produit sucré MOUSSE CHOCOLAT	CREME VANILLE	YAOURT AROMATISE	COMPOTE FROMAGE	FROMAGE BLANC	FRUIT FROMAGE	YAOURT FERMIER	FRUIT FROMAGE	PETITS GATEAUX CONFITURE	CREME CARAMEL
entrée	légume/fruit féculent protéine animale produit laitier produit sucré MACEDOINE	SALADE CHOUX ROUGE	BETTERAVES	SALADE COMPOSEE	FEUILLETE FROMAGE	POTAGE	SALADE STRASBOURGEOISE	SALADE COMPOSEE	DUO DE RAPES	TARTINES SARDINES
plat principal	légume/fruit féculent protéine animale produit laitier produit sucré SALADE TARTIFLETTE MAISON	EBLY BLANQUETTE DE DINDE	FRITES JAMBON	PETITS POIS/CAROTTES CORDON BLEU	LENTILLES ROTI DE PORC	SALADE RIZ A L'ESPAGNOLE	HARICOTS BEURRE POISSON FRAIS	PETITS POIS STEAK	SALADE MOGETTES CHIPOLATAS	EPINARDS OEUFS
dessert	légume/fruit féculent produit laitier produit sucré OREILLONS DE PECHES FROMAGE	PANNA COTTA COULIS FRAISE	FRUIT FROMAGE	CREME CHOCOLAT	FRUIT FROMAGE	FLAMBY CARAMEL	FRUIT FROMAGE	GLACE	COCKTAIL DE FRUITS FROMAGE	LIEGEOIS AU CHOIX

menu sous réserve du réapprovisionnement

légume/fruit	Légumes: betteraves, chou-fleur, courgettes, endives, haricots verts, laitue, petits pois, poireaux, polivrons, radis, salisifs, tomates... Fruit frais : abricot, ananas, cerise, clémentine, fraise, kiwi, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire... Fruits secs : abricot, banane, dattes, figues, pruneaux... Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, noix, noisettes, noix de cajou, pistache...sans ajout de sucre ou de sel ou de friture	Loitage	lait de vache, (chèvre).. yaourt et fromage blanc (au lait de vache, brebis, chèvre), nature, aromatisé, aux fruits... fromage : emmenthal, Pyrénées, saint nectaire, édam, gouda, bleu, roquefort, camembert...
Féculent	Féculents (aliments courants): Céréales contenant du gluten* :farine, semoule, pâtes, feuilletage... orge, seigle, avoine, maïs*, Céréales et autres végétaux sans gluten ou pauvres en gluten : riz, sarrasin, quinoa, p. de terre fruits féculents : banane, châtaigne	Produit SUCRÉ	sucre, miel, confiture, chocolat, bonbons, jus de fruits du commerce, boissons gazeuses... céréales sucrées du petit-déjeuner / glaces et sorbets produits sucrés contenant aussi farine et matières grasses : biscuits, pâtisseries, brioches, viennoiseries desserts à base de lait : crème dessert, liégeois, mousse au chocolat, mousse de fruits...
Protéine animale	vianes : bœuf, porc, mouton, agneau, volaille, veau.../ poissons, crustacés, coquillages charcuterie : pâté, saucissons...	Matière grasse	huile de colza, d'arachide, tournesol, d'olive matière grasse d'origine animale : beurre, crème fraîche mayonnaise, ketchip et autres sauces

#famille aliments :	lundi 25-fevr.	mardi 26-fevr.	jeudi 28-fevr.	vendredi 1-mars	lundi 4-mars	mardi 5-mars	jeudi 7-mars	vendredi 8-mars	
goûter	légume/fruit féculent matière grasse produit laitier produit sucré	Tartines beurre cacao Yaourt confiture	Tartines pâte à tartiner Flamby /lait cacao confiture	Compote Cookies	Choco BN céréales Lait	Tartines Confiture Fromage blanc	Fruit au sirop Tartines pâte à tartiner	biscuits à choco BN Liégeois	Compote Petit beurre Confiture
boisson	légume/fruit féculent produit laitier produit sucré	jus de fruit eau	 eau	 eau sirop	jus de fruit eau	 eau	jus de fruit eau sirop	jus de fruit eau	
goûter	lundi 11-mars	mardi 12-mars	jeudi 14-mars	vendredi 15-mars	mercredi 27-fevr.	mercredi 6-mars	Mercredi 13-mars	Mercredi 20-mars	
goûter	légume/fruit féculent matière grasse produit laitier produit sucré	tartines beurre Fromage confiture	Fruit de saison tartines pâte à tartiner'	Petit beurre choco crème chocolat	compote Madeleines	biscuit Yaourt à boire	compote quatre quart Lait cacao	gateaux fait maison Crème	
boisson	légume/fruit féculent produit laitier produit sucré	 eau	 eau sirop	jus de fruit eau	jus de fruit eau				
menu sous réserve du réapprovisionnement									
légume/fruit	Légumes: betteraves, chou fleur, courgettes, endives, haricots verts, laitue, petits pois, potereux, poivrons, radis, salafis, tomates... Fruit frais : abricot, ananas, cerise, clémentine, fraise, kiwi, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire... Fruit secs : abricot, banane, datte, figues, pruneaux... Fruit oléagineux: amandes, cacahuètes, noix, noisettes, noix de cajou, pistache...sans ajout de sucre ou de sel ou de friture				Laitage				lait de vache, (chèvre) ... yaourt et fromage blanc (au lait de vache, brebis, chèvre), nature, aromatisé, aux fruits... fromage : emmental, Pyramides, saint nectaire, 4dem, gouda, bleu, roquefort, camembert...
féculent	féculents (aliments courants): Céréales contenant du gluten* (seigle, semoule, pâtes, feuilletage... orge, seigle, avoine, maïs)*, Céréales et autres végétaux sans gluten ou pauvres en gluten : riz, sarrasin, quinoa, p. de terre fruits féculents : banane, châtaigne				Produit sucré				sucres, miel, confiture, chocolat, bonbons, jus de fruits du commerce, boissons gazeuses... céréales sucrées du petit-déjeuner / glaces et sorbets produits sucrés contenant aussi farine et matière grasse : biscuits, pâtisseries, brioches, viennoiseries desserts à base de lait : crème dessert, liégeois, mousse au chocolat, mousse de fruits...
Protéine animale	viandes : bœuf, porc, mouton, agneau, volaille, veau.../		œufs / abats : foie, langue, cervelle...		Matière grasse				huile de colza, d'arachide, tournesol, d'olive matière grasse d'origine animale : beurre, crème fraîche mayonnaise