

MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINT-MOLF

2019	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 4 Du 21 au 24 janvier	Betteraves bio persillées Cordon bleu Poêlée Brocolis / Champignons Crème à la vanille	Potage aux légumes Poisson frais * Blé Bio Tomme givrée Kiwi	Quiche lorraine Pilon de poulet Haricots beurre Fromage Fruit	Salade de pommes bio Côtes de porc Coquillettes Bio Fromage blanc Bio	Surimi / Oeuf Bœuf bourguignon - Carottes Brie Galette des rois
Semaine 5 Du 28 janvier au 1 ^{er} février	Radis / beurre Sauté de canard Petits pois / Salade Crème au chocolat	Taboulé Poisson frais * Julienne de légumes Emmental Banane	Concombre à la ciboulette Hachis parmentier - Salade Crème anglaise	Museau persillé Omelette Bio / Lardons Ratatouille / Salade Riz au lait Bio	Sardines / beurre Chipolatas Frites / Salade Saint Nectaire Clémentine
Semaine 6 Du 4 au 8 février	Mais Bio / Potimarron Rôti de porc Haricots verts / Salsifis Tomme Blanche Pomme Bio	Carottes râpées / Raisin sec Poisson frais * Boullgour Glace	Pomme de terre / Thon Jambon blanc Gratin de choux fleurs Fromage Crumble	Céleri remoulade Blanquette de veau - Pommes de terre vapeur Comté Kiwi	Riz Bio / Ananas Emincé de volaille Poêlée de légumes grillés Yaourt Bio sucré
Semaine 9 Du 25 février au 1 ^{er} mars	Pamplemousse Steack haché - Flageolets Crème caramel au beurre salé	Duo de saucisson Poisson frais * Brunoise de légumes Comté Gâteau	Radis / beurre Tartiflette Salade Fruits au sirop (Maison)	Pizza royale Sauté de lapin * à la moutarde Carottes Bio vapeur Brie Compote Bio	Concombre à la ciboulette Nems Riz Bio cantonnais Crème spéculoos



Poisson Frais suivant arrivage

Familles d'Aliments : **Féculents** / **Viande-Poisson-Oeufs** / **Produits Laitiers** / **Produits Sucrés** / **Fruits et Légumes** / **Produits Gras**

*Produits Locaux

- Viande Bovine D'origine Française

Menus sous réserve de modification

*Menus élaborés selon les recommandations nutritionnelles du GEMRCN *, dans le cadre d'un plan alimentaire de 20 déjeuners consécutifs.*

Pour mémoire, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours.

* Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition