

Menu de mars 2012

Ce menu respecte les fréquences de service du GEMRCN pour la classe d'âge considérée.

vendredi 24/02/12	GR	samedi 25/02/12	GR	lundi 27/02/12	GR	mardi 28/02/12	GR	mercredi 29/02/12	GR
Entrée Salade Douceur de crudités	70 g	Entrée Soupe de poissons rouille et crouton	70 g	Entrée Carottes râpées maraichères	80 g	Entrée Pain de poisson au pistou	30 g	Entrée Champignons à la grecque	30 g
Plat Boulette de bœufs sauces tomates	70 g	Plat Choucroute de la mer	60 g	Plat Emincé de porc aux fines herbes	70 g	Plat Sauté d'agneau		Plat Rôti de dinde à la crème de basilic	70 g
Garniture Carottes au jus	100 g	Garniture	170 g	Garniture Ragout de lentille	170 g	Garniture Poêlée légumes et champignons	100 g	Garniture Pâtes	170 g
Produit laitier Mimolette	30 g	Produit laitier Fromage blanc battu 20% MG nature	100 g	Produit laitier Petit moulé aux fines herbes	30 g	Produit laitier Petit lous	30 g	Produit laitier Saint-Nectaire	30 g
Dessert Tarte aux chocolat		Dessert Tiramisu	100 g	Dessert Ananas au sirop	100 g	Dessert Clémentine ou Mandarine	100 g	Dessert Pommes au four	100 g

jeudi 01/03/12	GR	vendredi 02/03/12	GR	samedi 03/03/12	GR	lundi 05/03/12	GR	mardi 06/03/12	GR
Entrée Salade Piémontaise	80 g	Entrée Chou rouge, cru	60 g	Entrée Haricots verts vinaigrette	70 g	Entrée Concombre à la ciboullette	80 g	Entrée Pizza royale	70 g
Plat Sauté de volaille	60 g	Plat Bœuf au vin rouge	70 g	Plat Cube de saumon à l'aneth	70 g	Plat Palette de porc à la provençales	60 g	Plat Cuisse de poulet rôtis	70 g
Garniture Gratine de chou-fleur	100 g	Garniture Salsifis, cuit	100 g	Garniture Riz blanc	170 g	Garniture Haricot blanc	170 g	Garniture Jardinière de légumes	100 g
Produit laitier Yaourt aux fruits	125 g	Produit laitier Le brin	30 g	Produit laitier Gruyère	30 g	Produit laitier Camembert	30 g	Produit laitier Fromage blanc aux fruits rouges	100 g
Dessert Banane	100 g	Dessert Flan pâtissier		Dessert Kiwi	100 g	Dessert Macédoine de fruits au sirop	100 g	Dessert Orange	100 g

mercredi 07/03/12	GR	jeudi 08/03/12	GR	vendredi 09/03/12	GR	samedi 10/03/12	GR	lundi 12/03/12	GR
Entrée Croissant kebab	70 g	Entrée Méli-mélo douceur	60 g	Entrée Jambon supérieur DD	40 g	Entrée Croustade de volaille		Entrée Céleri remoulade	80 g
Plat Galopin de thon à la niçoise		Plat Paleron braisé	70 g	Plat Sauté de lapin forestière	70 g	Plat Allé de raie aux câpres		Plat Lasagne de bœuf	250 g

CREAMENU

Une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées

Garniture Tubinis aux petits légumes	100 g	Garniture Couscous	170 g	Garniture Brocolis	100 g	Garniture Epinards au Parmesan	100 g	Garniture	30 g
Produit laitier Cheddar	30 g	Produit laitier Yaourt nature	125 g	Produit laitier Morbier	30 g	Produit laitier Maroilles	30 g	Produit laitier Yaourt a boire	125 g
Dessert Riz au lait	60 g	Dessert Biscuits	100 g	Dessert Clémentine ou Mandarine	100 g	Dessert Mangue au sirop	100 g	Dessert Pomme	100 g

mardi 13/03/12	GR	mercredi 14/03/12	GR	jeudi 15/03/12	GR	vendredi 16/03/12	GR	samedi 17/03/12	GR
Entrée Boulgour aux tomates et concombres	70 g	Entrée Salade d'artichaut	80 g	Entrée Pomélo	150 g	Entrée Salade verte	50 g	Entrée Salade de pâtes au surimi	30 g
Plat Cordon bleu de dindonneau		Plat Filet de merlu aux crevettes	70 g	Plat Steak haché	70 g	Plat Canard à l'orange	70 g	Plat Fileté julienne rôtis au citron et tomates	
Garniture Purée de pomme de terre	180 g	Garniture Petits pois et carottes	100 g	Garniture Frite	170 g	Garniture Poêlée ratatouille	100 g	Garniture Riz blanc	170 g
Produit laitier Yaourt au lait, nature, sucré	125 g	Produit laitier Gouda	30 g	Produit laitier Fromage blanc au coulis de fruits rouge	100 g	Produit laitier kiri	30 g	Produit laitier Fromage bleu de Bresse	30 g
Dessert Biscuits	100 g	Dessert Salade de fruits	100 g	Dessert Compote à boire	100 g	Dessert Eclair chocolat		Dessert Raisin blanc	100 g

Menu de mars/avril 2012

Ce menu respecte les fréquences de service du GEMRCN pour la classe d'âge considérée. NB : Les menus peuvent varier en fonction des arrivages et du marché

lundi 19/03/12	Menu bio*	GR	mardi 20/03/12	GR	mercredi 21/03/12	GR	jeudi 22/03/12	GR	vendredi 23/03/12	GR
Entrée			Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Macédoine de légumes	80g		Betteraves rouges assaisonnées	80 g	Pamplounousse	60 g	Terrine campagnarde	40 g	Salade mexicaine	70 g
Plat			Plat		Plat		Plat		Plat	
Boulette de bœuf bio			Aiguillette de dinde à la crème		Porc à la nicotisé	70 g	Rôti de veau à la moutarde	60 g	Brochette de merlu blanc	
Garniture			Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Frite			Tubinis aux petit légumes		Haricot blanc	170 g	Poêlée de légumes	100 g	Spaghetti aux champignons	170 g
Produit laitier			Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Comté	30 g		Yaourt à boire aromatisé	125 g	Roquefort	30 g	Camembert 45% MG	30 g	Saint-Paulin	30 g
Dessert			Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Crème dessert chocolat			Banane	100 g	Ananas	100 g	Clémentine ou Mandarine	100 g	Compôte de pomme	100 g

samedi 24/03/12	GR	lundi 26/03/12	GR	mardi 27/03/12	GR	mercredi 28/03/12	GR	jeudi 29/03/12	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Terrine aux deux poissons		Concombre à la ciboulette	80 g	Taboulé à la menthe	70 g	Salade Douceur de coudrées	70 g	Feuilleté à l'émmental	
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Ballotin de volaille aux petits légumes (140 g)		Bœuf aux anchois	60 g	Fileté poisson blanc sauce safrané		Rôti de porc, ail en chemise	60 g	Galopin de saumon à la napolitaine	
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Choux de Bruxelles à la française	100 g	Poêlée de légumes grillés au pesto	100 g	Gratin dauphinois à la crème fraîche	170 g	Ragout de lentille	170 g	Riz créole	100 g
Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Fromage blanc nature ou aux fruits	100 g	Chavroux	30 g	Emmental	30 g	Rondelet au bleu		Yaourt au lait entier, nature, sucré	125 g
Dessert		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Fraise	100 g	Biscuit roulé	60 g	Raisin blanc	100 g	Fruits au sirop	100 g	Poire	

vendredi 30/03/12	GR
Entrée	
Salade de tomates composée	70 g
Plat	
Saucisette	70 g

CREAMENU

Une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées

Garniture