

CREAMENU, une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées
Imprimé le : 06/12/2019

PLAN ALIMENTAIRE 4 SEMAINES

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

lundi 20/01/20	GR	mardi 21/01/20	GR	mercredi 22/01/20	GR	jeudi 23/01/20	GR	vendredi 24/01/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Crudité vinaigrette	50 g	Taboulé	50 g	Quiche lorraine Maison	50 g	soupe de légumes Bio		Crudité vinaigrette	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Cuisse de canette	220 g	Omelette	120 g	Escalope de veau	120 g	Boeuf Bourguignon Bio	140 g	Tomate farcie	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Gratin d'épinards / Pommes de terre	200 g	Poêlée de légumes	200 g	Côtes de Blettes	200 g	Purée	200 g	Riz 3 saveurs	200 g
Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Fromage		Fromage blanc	125 g	Petit suisse	120 g	Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Fromage	
Dessert		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Salade de fruits	100 g	Fruit		Fruit		Choux à la crème pâtissière	75 g	Fruit	

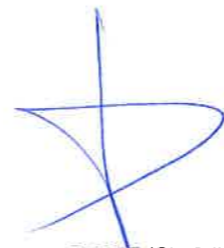

Jean-Pierre PEREZ (Chef d'établissement)

CREAMENU, une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées
Imprimé le : 06/12/2019

PLAN ALIMENTAIRE 4 SEMAINES

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

lundi 27/01/20	GR	mardi 28/01/20	GR	mercredi 29/01/20	GR	jeudi 30/01/20	GR	vendredi 31/01/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
soupe de vermicelle		Salade composée	50 g	Quiche lorraine Maison	50 g	Nems	50 g	Crudité vinaigrette	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Steak fromager	120 g	Saucisse	120 g	Pilons de poulet marinés Maison	220 g	Porc au caramel	120 g	Filet de poisson	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Brocoli	200 g	Aligot de l'Aubrac	200 g	Haricot vert	200 g	Pâtes Chinoises	200 g	Poêlée campagnarde	200 g
Pâtes	200 g	Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Produit laitier		Fromage		Yaourt		Fromage		Yaourt nature ou aux fruits	125 g
Fromage		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Dessert		Fruit		Fruit		Salade de fruits exotiques / Biscuits au sésame	100 g	Fruit	
Fruits au sirop	100 g								



Jean-Pierre PEREZ (Chef d'établissement)

CREAMENU, une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées
Imprimé le : 06/12/2019

PLAN ALIMENTAIRE 4 SEMAINES

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

lundi 03/02/20	GR	mardi 04/02/20	GR	mercredi 05/02/20	GR	jeudi 06/02/20	GR	vendredi 07/02/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Crudité vinaigrette	50 g	soupe de légumes Bio		Asperge	50 g	Salade verte lardons / Gésiers	50 g	Crudité vinaigrette	50 g
Plat		Plat		Oeuf dur	50 g	Plat		Plat	
Poisson Meunière	120 g	Chili végétarien	120 g	Plat		Moules	350 g	Rôti de dinde	120 g
Garniture		Garniture		Rôti de boeuf	120 g	Garniture		Garniture	
Beignets de brocolis	200 g	Spaghettis	200 g	Garniture		Frites	200 g	Flageolet	200 g
Produit laitier		Produit laitier		Gratin de courgettes	200 g	Produit laitier		Produit laitier	
Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Fromage		Produit laitier		Crème brûlée	125 g	Fromage	
Dessert		Dessert		Fromage blanc	125 g	Dessert		Dessert	
Compote de pomme	100 g	Fruit		Dessert		Fruit		Fruit	
				Pain perdu					

Jean-Pierre PEREZ (Chef d'établissement)

CREAMENU, une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées
Imprimé le : 06/12/2019

PLAN ALIMENTAIRE 4 SEMAINES

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

lundi 24/02/20	GR	mardi 25/02/20	GR	mercredi 26/02/20	GR	jeudi 27/02/20	GR	vendredi 28/02/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
soupe de vermicelle		Crudité vinaigrette	50 g	Crêpe au fromage	50 g	Salade verte / Gésiers	50 g	Salade de boulgour	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Filet de dinde	120 g	Boulettes de céréales	120 g	Escalope de veau	120 g	Couscous	350 g	Poisson Meunière	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Gratin de choux-fleurs et brocolis	200 g	Riz cantonais	200 g	Poêlée de légumes	200 g	Semoule	200 g	Haricot vert	200 g
Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Yaourt		Fromage		Crème dessert	125 g	Petit suisse aux fruits	120 g	Haricot beurre	200 g
Dessert		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Salade de fruits	100 g	Fruit		Fruit		Gâteau au chocolat	75 g	Dessert	
								Fruit	


Jean-Pierre PEREZ (Chef d'établissement)