

Du 19 au 23 septembre

Lundi 19 septembre

Mâche / Croûtons
Jambon*
Gratin dauphinois
Crème au caramel

*Jambon de dinde

Mardi 20 septembre

Macédoine mayonnaise
Tranche de dinde panée
Courgettes niçoise
Cabécou (chèvre) et Ecyr en Aubrac
Raisin

Mercredi 21 septembre

Salade de riz
Rôti de veau
Tomates provençales
Cabrisac (chèvre) et Brillat savarin
Prune

Jeudi 22 septembre

Menu alternatif

Carottes râpées
Dés de gruyère / croûtons
Couscous de légumes
Abricotine

Pain au maïs

Vendredi 23 septembre

Chausson au fromage
Filet de lotte au poivre vert
Haricots plats et Pommes de terre
Chanteneige / Pomme

*** repas sans porc**

Du 26 au 30 septembre

Lundi 26 septembre

Melon
Filet de poisson provençale
Tagliatelles
Fromage blanc aux fruits

Mardi 27 septembre

Pois chiches
Tortilla Pommes de terre / oignons
Epinards béchamel et croûtons
Yaourt nature sucré
Poire

Mercredi 28 septembre

Betteraves
Tian d'agneau
Boulghour
Crotin de chavignol (chèvre) et Morbier
Pomme

Jeudi 29 septembre

Salade de pâtes
Emincés de dinde à la crème
Chou fleur et brocolis sautés
Montagnou et Carré de Ligeuil
Raisin

Pain complet

Vendredi 30 septembre

Mesclun de salades
Bœuf bourguignon (Bœuf Bio)
Riz
Petits suisses aromatisés

Cuisine centrale du SVOM de Frontignan

Menus du 5 au 30 septembre 2011



tel : 04 67 43 47 69

Du 5 au 9 septembre

Lundi 5 septembre

Pizza
Brochette de poisson pané
Haricots verts
Babybel / Pêche

Mardi 6 septembre

Melon
Poulet (label rouge)
Purée
Velouté fruits

Mercredi 7 septembre

Salade niçoise
Tielle sétoise
Petits suisses nature sucrés

Jeudi 8 septembre

Salade de tomate
Spaghettis bolonaise
(bœuf bio) + râpé
Compote / Petit LU

Vendredi 9 septembre

Salade de blé
Rôti de porc*
Ratatouille
Bûche de chèvre et Cantal doux
Raisin

Pain de campagne

*Paupiette de veau

*** repas sans porc**

Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan

Du 12 au 16 septembre

Lundi 12 septembre

Laitue iceberg / féta
Saucisse*
Gratin de macaronis à l'ancienne
Tarte aux pommes

*Merguez

Mardi 13 septembre

Menu BIO
Boulghour en salade
Blanquette de veau
Carottes vichy
Fromage et Fruit
Pain aux céréales

Mercredi 14 septembre

Tomate / Mozzarella
Moules marinière
Pommes campagnardes
Mousse au chocolat

Jeudi 15 septembre

Concombre sauce bulgare
Seiche provençale
Riz créole
Fromage blanc nature sucré

Vendredi 16 septembre

Pâté de campagne*
Rôti de dindonneau
Petits pois*
Camembert et Brique de Maubert
Nectarine

*Pâté sans porc / petits pois sans porc

Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan

La journée commence au petit déjeuner

*Ce petit déjeuner n'est pas si « petit »
il doit apporter 1/4 de la ration calorique
de la journée*

4 aliments essentiels

☞ *Un produit laitier : source de calcium,
indispensable à la croissance
Du lait ou 1 yaourt ou des petits suisses
ou du fromage.*

☞ *Un aliment énergétique : pour apporter
de l'énergie toute la matinée
Du pain ou des céréales ou des biscottes
ou un pain au lait*

☞ *Une boisson chaude ou froide :
pour réhydrater le corps.
Du lait ou un jus de fruit ou un verre
d'eau*

☞ *Un fruit ou un jus de fruit : pour la
vitamine C (qui protège l'organisme
des agressions : fatigue, froid, chaud,
maladies ...)*



Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan