

Du 8 au 12 décembre

Lundi 8 décembre

Tomate en salade
Jambon *
Gratin de macaronis
Fromage blanc sucré

* Jambon de dinde

Mardi 9 décembre

Œuf dur / mayonnaise
Tielle sétoise
Haricots verts persillés
Camembert / clémentine

Mercredi 10 décembre

Kébab
(dinde, tomate, salade, oignons)
Galettes de Pommes de terre
Kiri / compote pomme coing

Jeudi 11 décembre

Laitue en salade
Pintade rôtie
Lentilles *
Petits suisses natures sucrés

* Lentilles sans lardons

Vendredi 12 décembre

Couscous garni
Au mouton
Velouté fruit
Banane

Du 15 au 19 décembre

Lundi 15 décembre

Salade iceberg
Cassoulet garni *
(saucisse fraîche, saucisson cuit)
Crème anglaise / madeleine

* Omelette / haricots blancs

Mardi 16 décembre

Haricots verts en salade
Sauté de dinde aux olives
Champignons et pommes de terre
Chanteneige / clémentine

Mercredi 17 décembre

Maïs / concombre
Croque Monsieur *
Carottes et brocolis au gratin
Gouda / orange

* Poulet

Jeudi 18 décembre

Menu BIO
Chou vert en salade
Spaghettis bolognaise
+ râpé
Yaourt au fruits
Pain complet

Vendredi 19 décembre

Soupe de légumes
Colin façon meunière
Blettes au gratin
Pavé de brebis / poire

Cuisine centrale du SJVOM de Frontignan

Menus du 24 novembre au 19 décembre 2008



**Les menus ont été validés à
la commission du
21 octobre**

tel : 04 67 43 47 69

Du 24 au 28 novembre

Lundi 24 novembre

Pamplemousse
Spaghettis aux fruits de mer
(noix St Jacques, cubes de saumon,
Moules, crevettes)
Fromage frais aux fruits

Mardi 25 novembre

Pois chiches
Bœuf en daube (bœuf BIO)
Carottes aux oignons
Pavé de chèvre / poire

Mercredi 26 novembre

Friand à la viande *
Endives au jambon *
Boulghour
Fripon / banane

*Friand au fromage / endives au jambon de dinde

Jeudi 27 novembre

Menu alternatif

Soupe aux poireaux et croûtons
Gratin dauphinois
Crème dessert chocolat
Ananas

Pain aux céréales

Vendredi 28 novembre

Maïs / concombre
Choucroute garnie
(Saucisse de Frankfort, saucisson cuit,
Pommes vapeur)
Saint paulin / orange

* Paupiette de veau / Haricots verts persillés

Du 1er au 5 décembre

Lundi 1er décembre

Mâche / croûtons / féta
Riz cantonnais *
(jambon, omelette, petits pois)
Chocolat Liégeois / boudoirs

*Riz cantonnais sans jambon

Mardi 2 décembre

Carottes râpées
Veau Marengo
Boulghour pilaf *
Yaourt à la vanille

* Boulghour sans lardons

Mercredi 3 décembre

Avocat
Poule au pot
(carottes, poireaux, champignons)
Pomme vapeur
Flan

Jeudi 4 décembre

Potage au potiron
Brochette de colin pané
Épinards béchamel et croûtons
Tomme noire / kiwi

Vendredi 5 décembre

Pizza au fromage
Rôti de dindonneau
Petits pois *
Saint morêt / pomme
Pain au maïs

*Petits pois sans lardons

Le goûter : pause plaisir

Le goûter est avec le petit déjeuner, un moment important de la journée que nous avons tendance à bâcler. Pensé et composé comme une véritable collation équilibrée, il permet de couper court aux fringales excessives et d'alléger le dîner souvent copieux.

« Faire 4 heures » était de tradition, la pause normale des enfants. Désormais on accumule à leur égard les petites erreurs qui vont finir par créer le vrai déséquilibre. Par facilité, on préfère acheter une viennoiserie (pain au chocolat ou croissant ...) : bilan nutritionnel 275 calories pour un pain au chocolat, 180 pour un croissant.. Il ne s'agit pas de supprimer définitivement boissons sucrées, friandises et viennoiseries, mais les réserver aux occasions.

Exemples de goûters pour une semaine

Lundi : Pain / camembert / clémentine

Mardi : Pomme / cake

Mercredi : 1 verre de lait / brioche

Jeudi : Yaourt à boire / banane

Vendredi : Pain / chocolat à croquer

Cuisine centrale du SIVOM de
Frontignan