

## VACANCES D'HIVER

**Du 15 au 19 février**

### Lundi 15 février

Salade iceberg / fête  
Moussaka  
(bœuf BIO)  
Banane

### Mardi 16 février

Pois chiches  
Fricassée de porc  
Haricots verts sautés  
Bleu de Bresse  
Pomme

\* Paupiette de veau

### Mercredi 17 février

Pamplemousse  
Hachis Parmentier  
De canard  
Crème anglaise / boudoirs

### Jeudi 18 février

Sardines à l'huile  
Poulet  
Brocolis au gratin  
Chanteneige / orange

### Vendredi 19 février

Frisée / croûtons / lardons  
Moules marinière  
Blé au beurre  
Calin fruit

\* repas sans porc

## VACANCES D'HIVER

**Du 22 au 26 février**

### Lundi 22 février

Pizza  
Cordon bleu  
Fondue de poireaux  
Camembert / ananas

### Mardi 23 février

Mâche  
Saucisse de Frankfort  
Purée  
Petits suisses nature sucrés

\*Omelette

### Mercredi 24 février

Soupe de courge  
Filet de colin façon meunière  
Chou fleur polonaise  
St Morêt / kiwi

### Jeudi 25 février

Céleri rave mayonnaise  
Couscous garni  
Au mouton  
Flan

### Vendredi 26 février

Avocat  
Pot au feu (bœuf BIO, P. de terre,  
Carottes, poireaux, navets)  
Yaourt aromatisé

*Cuisine centrale du  
SJVOM de Frontignan*

**Menus du 1er au 26  
février 2010**



**Les menus ont été  
validés à la commission  
du 12 janvier**

*tel : 04 67 43 47 69*

## Du 1er au 5 février

### Lundi 1er février

Salade mélangée  
Ragoût languedocien(veau, pommes de terre,  
carottes, céleri, champignons, olives)  
Yaourt fermier

### Mardi 2 février

Pizza  
Pintade  
Petits pois  
Bûche du pilat et cabrissac  
Poire

\*Petits pois sans lardons

### Mercredi 3 février

Avocat  
Rôti de porc  
Flageolets  
Fromage blanc

\*escalope viennoise , flageolets sans porc

### Jeudi 4 février

Carottes râpées  
Tarti flette  
(Pommes de terre, jambon fumé, reblochon)  
Compote pomme / cassis  
Petit LU

\*Tarti flette au jambon de dinde

### Vendredi 5 février

Salade de pâtes  
Brochette de colin pané  
Épinards béchamel et croûtons  
Edam et petit Billy (chèvre)  
Pomme

**Pain au maïs**

**repas sans porc**

Cuisine centrale du SIVOM de  
Frontignan

## Du 8 au 12 février

### Lundi 8 février

#### **Menu BIO**

Pâté de campagne  
Blanquette de dinde  
Carottes vichy  
Fromage et fruit  
**Pain aux céréales**

\*Pâté sans porc

### Mardi 9 février

Endives en salade  
Saucisse  
Lentilles  
Gervais aromatisé

\*Merguez, lentilles sans lardons

### Mercredi 10 février

Kebab  
Pommes campagnardes  
Fripon / banane

### Jeudi 11 février

Radis / beurre  
Seiche provençale  
Riz créole  
Danette au chocolat

### Vendredi 12 février

#### **Menu alternatif**

Soupe de légumes  
Tarte des alpes comté / beaufort  
Velouté fruit  
Orange

**\* repas sans porc**

Cuisine centrale du SIVOM de  
Frontignan

## **Les menus**

Les menus sont établis selon un plan alimentaire sur 7 semaines par la Diététicienne en collaboration avec le chef de cuisine.

**La recommandation relative à la nutrition** du GEMRCN est scrupuleusement appliquée.

**Les objectifs prioritaires** de cette recommandation sont de 2 ordres :

↳ **Améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis.**

Augmenter la consommation de fruits et légumes et de féculents

Augmenter les apports en fer et calcium

Diminuer les apports en glucides simples ajoutés

Diminuer les apports en lipides en rééquilibrant les apports en acides gras.

Veiller aux excès d'apports en sodium

↳ **Proposer un outil de contrôle de la qualité des repas** basé sur des fréquences minimales et maximales de certains aliments



Cuisine centrale du SIVOM de  
Frontignan