

MENUS

du 6 Janvier au 21 Février 2014

BRUAY LA BUISSIÈRE

LUNDI 6 JANVIER	MARDI 7 JANVIER	JEUDI 9 JANVIER	VENDREDI 10 JANVIER
Parmentier de bœuf	Céleri rémoulade	Pot au feu	Potage poireaux
Salade	Rôti de porc à l'ancienne	Légumes du bouillon et pommes de terre	Gratin de poisson sur légumes
Milanette	Petits pois carottes	Vache qui rit	Riz pilaf
Fruit à pépins	Yaourt nature	Fruit du moment	Galette des rois
LUNDI 13 JANVIER	MARDI 14 JANVIER	JEUDI 16 JANVIER	VENDREDI 17 JANVIER
Goulash de porc	Pâtes coquillettes	Salade coleslaw	Velouté de potiron
sauce brune	à la Bolognaise	Couscous de volaille du chef	Poisson pané
Purée Crécy	Gouda	Légumes couscous	sauce Tartare
Camembert à la coupe	Fruit agrume	Semoule	Epinards béchamel
Liégeois saveur chocolat		Yaourt aromatisé	Pommes de terre
			Fruit de saison
LUNDI 20 JANVIER	MARDI 21 JANVIER	JEUDI 23 JANVIER	VENDREDI 24 JANVIER
Tomate fromagère	Jambon tranche	Potage carottes	Filet de colin au curry
Emincé de volaille forestière	Pâtes et sauce tomate	Tartiflette maison	Courgettes au thym
Frites	Edam	Salade	Semoule
Compote de pommes	Fruit de saison	Fruit de saison	Vache Gros Jean
			Flan au caramel
LUNDI 27 JANVIER	MARDI 28 JANVIER	JEUDI 30 JANVIER	VENDREDI 31 JANVIER
Bœuf aux carottes	Salade à l'Emmental	Omelette	Potage de légumes
Purée	Escalope de poulet	sauce ciboulette	Blanquette de la mer
de pommes de terre	à l'échalote	Pâtes coquillettes - Râpé	Julienne de légumes
St-Paulin	Gratin de choux-fleur et PdT	Brebis crème	Riz
Fruit de saison	Fromage blanc sucré	Ananas à la coupe	Crêpe de Chandeleur

La recette pour nos p'tits chefs : la Pizza jambon fromage.

Pour réaliser cette recette, fais-toi aider d'un adulte !

Pour 4 personnes, il te faut : 1 pâte à pizza - 4 tranches de jambon blanc - 6 champignons de Paris - 100g de sauce tomate - 100g de gruyère râpé - Huile d'olive.

Fais préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Lave les champignons en les passant sous l'eau et mets-les de côté. Etale la pâte à pizza et verse dessus la sauce tomate. Ajoute les champignons coupés en fines tranches, le jambon blanc coupé en petits morceaux, un petit peu d'huile d'olive et le gruyère râpé. Avec l'aide d'un adulte, enfourne la pizza pour 25 minutes. Bon Appétit !

LUNDI 3 FEVRIER	MARDI 4 FEVRIER	JEUDI 6 FEVRIER	VENDREDI 7 FEVRIER
Choucroute maison	Concombre vinaigrette	Emincé de volaille basquaise	Potage tomate
Pommes de terre	Steak haché de bœuf	Riz blanc	Filet de poisson
Emmental	sauce Bercy	Gouda	à l'huile d'olive
Fruit de saison	Pâtes et râpé	Fruit de saison	Cœur de blé - Brunoise
	Compote de pommes		Crème dessert vanille
LUNDI 10 FEVRIER	MARDI 11 FEVRIER	JEUDI 13 FEVRIER	VENDREDI 14 FEVRIER
Bœuf façon bourguignon	Betteraves échalote	Filet de poisson meunière	2ème RDG
Frites	Poulet à la moutarde	Riz et confit niçois	Cuisinons les fromages de nos régions
Crème de gruyère	Navets caramélisés	Coulommiers à la coupe	Salade d'endives et Mimolette
Compote	Pommes persillées	Fruit de saison	Rôti de porc
	Chou crème pâtissière		sauce Mont des Cats
			Mousseline au persil
			Fromage blanc à la louche sucré
LUNDI 17 FEVRIER	MARDI 18 FEVRIER	JEUDI 20 FEVRIER	VENDREDI 21 FEVRIER
Macédoine mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette	Saucisse de Toulouse	Marmite océane
Carbonara	Sauté de volaille	en sauce	sur fondue de poireaux
aux dés de jambon	façon marengo	Lentilles soubise	Riz saveur safran
Pâtes	Mijoté de petits pois	et pommes de terre	Milanette
Yaourt nature sucré	Flan caramel	Brie à la coupe	Mousse chocolat
		Fruit de saison	

Exemple d'une journée alimentaire équilibrée :

Petit Déjeuner :

1 bol de lait chocolaté
Tartines de pain à la confiture
1 verre de jus de fruits

Déjeuner :

Concombre à la ciboulette
Escalope de dinde aux champignons
Petits pois carottes
Fromage blanc aromatisé

Goûter :

1 compote de fruits
1 yaourt à boire
Tartines de pain et chocolat

Dîner :

Soupe de légumes
Pizza jambon fromage
Salade verte
Clémentines