



Menus de Décembre 2015



	Lundi 23 novembre 2015	Mardi 24 novembre 2015	Mercredi 25 novembre 2015	Jeudi 26 novembre 2015	Vendredi 27 novembre 2015
Entrée	Carottes râpées	Rillettes de sardines		Coleslaw	Salade verte, maïs, et croûtons
Plat principal	Jambon Grillé	Emincé de dinde à l'estragon		Hachis Parmentier de bœuf ⁿ Maison ⁿ	Filet de poisson pané sauce citron
Garniture	Mogettes de vendée	Poelée de légumes			Pâtes au beurre
Produit Laitier		Tomme Blanche			Emmental râpé
Dessert	Compote pêche	Fruits			Crème dessert à la vanille

	Lundi 30 novembre 2015	Mardi 1 décembre 2015	Mercredi 2 décembre 2015	Jeudi 3 décembre 2015	Vendredi 4 décembre 2015
Entrée	Radis Beurre	Œufs mayonnaise		Céleri rémoulade	Velouté de légumes
Plat principal	Emincé de Bœuf bourguignon	Pavé de porc mariné		Nugget's de volaille	Pavé de lieu et son coulis de poireaux
Garniture	Semoule	Petits pois		Ratatouille	Riz pilaf
Produit Laitier		Mimolette		Mousse au chocolat	
Dessert	Compote pommes	Fruits		Galette bretonne 30grs	Fruits

	Lundi 7 décembre 2015	Mardi 8 décembre 2015	Mercredi 9 décembre 2015	Jeudi 10 décembre 2015	Vendredi 11 décembre 2015
Entrée	Salade piémontaise	Carottes râpées vinaigrette		Pâté de campagne	Pamplemousse
Plat principal	Palette de porc méridionale	Manchons de poulet rôti		Rôti de dinde sauce forestière	Pavé de Lieu et sa sauce tomates/basilic
Garniture	Choux fleur au gratin	Pommes rissolées		Lentilles	Blé aux petits légumes
Produit Laitier	Kiri			Camembert	
Dessert	Fruits	Tarte aux pommes		Fruits	Viennois au chocolat

	Lundi 14 décembre 2015	Mardi 15 décembre 2015	Mercredi 16 décembre 2015	Jeudi 17 décembre 2015	Vendredi 18 décembre 2015
Entrée	Salade verte, cœur de palmier, jambon, maïs	Crêpes au jambon & fromage		Repas de Noël	Betteraves vinaigrette
Plat principal	Pavé de dinde Mariné à la provençale	Sauté de tempe de porc marengo			Pavé de hoki et sa crème de courgettes
Garniture	Haricots beurre	Carottes vapeur 			Pommes vapeur
Produit Laitier	Camembert 				Fromage blanc
Dessert	Beignets aux pommes	Fruits			Fruits 

A la découverte des familles d'aliments - Ce mois-ci :

FECULENTS:

PAIN, CÉRÉALES et
LEGUMES SECS



Les féculents nous donnent de l'énergie pour toute la journée. Ils "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignotage. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas.

Lesquels sont-ils ? Les céréales (riz, orge, avoine, blé...), les produits céréaliers (le pain, les pâtes, les biscottes...), les légumes secs (pois chiche, haricots secs, lentilles...) et les tubercules comme les pommes de terre, les patates douces...

Le saviez-vous ?

- Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, privilégiez ceux qui sont "complets" ou "semi-complets", qu'il s'agisse de pain, de riz, de pâtes, ou de farines. Ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux... et sont souvent riches en goût !

- Intégrez plus souvent les légumes secs dans les salades, purées ou potages. Consommés avec des céréales (semoule et pois chiches, riz et lentilles, maïs et haricots rouges), ils apportent des protéines de bonne qualité et peu coûteuses !

Bonnes fêtes de fin d'année !

Nom du document : menus decembre
Répertoire : C:\Users\SALON\Desktop
Modèle : C:\Users\SALON\AppData\Roaming\Microsoft\Modèles\Normal.dot
Titre :
Sujet :
Auteur : SALON
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 12/11/2015 22:48:00
N° de révision : 7
Dernier enregistr. le : 19/11/2015 11:07:00
Dernier enregistrement par : SALON
Temps total d'édition : 188 Minutes
Dernière impression sur : 19/11/2015 11:08:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 2
Nombre de mots : 24 (approx.)
Nombre de caractères : 132 (approx.)