

	Lundi 29 février 2016	Mardi 1 mars 2016	Mercredi 2 mars 2016	Jeudi 3 mars 2016	Vendredi 4 mars 2016
Entrée	Céleri rémoulade	Rillettes de sardines		Salade verte, jambon, crouton et maïs	Velouté de légumes
Plat principal	Rôti de dinde sauce Normande	Jambon grillé		Goulash de Bœuf au paprika	Filet de poisson meunière
Garniture	Pommes rissolées	Lentilles		Duo Riz & Ratatouille	Pomme vapeur
Produit Laitier	Yaourt sucré				Camembert
Dessert		Fruits		Galette Bretonne et Compote de pommes	Fruits

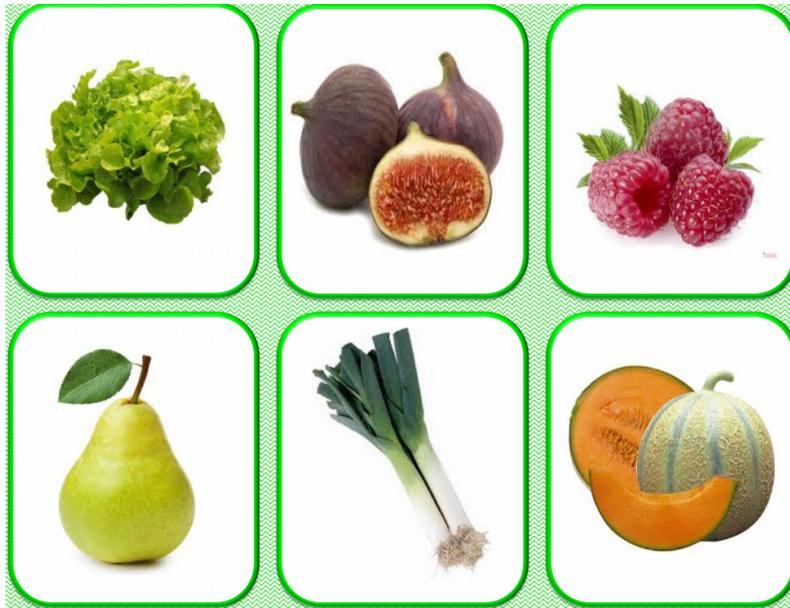
	Lundi 7 mars 2016	Mardi 8 mars 2016	Mercredi 9 mars 2016	Jeudi 10 mars 2016	Vendredi 11 mars 2016
Entrée	Radis beurre	Salade Marco polo pâtes et surimi		Salade mâche fromage, noix	Betteraves & vinaigrette
Plat principal	Cordon bleu	Filet de lieu sauce poulette		Couscous "Maison"	Blanquette de poisson
Garniture	Epinards à la crème	Haricots beurre			Riz pilaf
Produit Laitier		Samos			Kiri
Dessert	Abricot au sirop	Fruits		Compote pomme / Banane	Fruits

	Lundi 14 mars 2016	Mardi 15 mars 2016	Mercredi 16 mars 2016	Jeudi 17 mars 2016	Vendredi 18 mars 2016
Entrée	Salade d'endives, jambon et emmental	Crêpes jambon/fromage		Salade verte, cœur de palmier & maïs	Velouté de légumes
Plat principal	Pilons de poulet rôti aux épices	Boulettes de bœuf à la sauce tomate		Rôti de porc braisé à l'ananas	Gratin de poisson "maison"
Garniture	Purée	Haricots verts		Brocolis	
Produit Laitier				Novly à la vanille	Mimolette
Dessert	Cocktail de fruit au sirop	Fruits		Muffin pépites chocolat	Fruits

	Lundi 21 mars 2016	Mardi 22 mars 2016	Mercredi 23 mars 2016	Jeudi 24 mars 2016	Vendredi 25 mars 2016
Entrée	Salade de riz et thon	Coleslaw		Salade de Mâche, croutons, maïs & jambon	Opération Bol de Riz
Plat principal	Colombo de dinde	Chipolatas		Tempe de porc au romarin	
Garniture	Carottes vapeur	Petit pois		Gratin de choux fleur	
Produit Laitier	Fromage blanc à la vanille	Samos			
Dessert	Fruits	Mousse au chocolat		Flan pâtissier	

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

FRUITS ET LEGUMES



Colorée, rouge, verte, orange, cette famille qui sait si bien mettre de la gaieté au sein de vos repas regroupe les fruits et légumes frais, en conserve, surgelés, en compote, en purée... mais aussi les fruits secs (abricots, figes, pruneaux...), les fruits oléagineux (avocat, olives) et les fruits secs oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches...).

Cette famille d'aliments a de nombreux atouts :

- Une richesse en eau qui contribue à l'hydratation de l'organisme
- Un apport de glucides dans des quantités variables
- Un apport de vitamines et de sels minéraux précieux en période de croissance
- Un apport de calcium nécessaire pour des os et des dents solides
- Un apport de fibres alimentaires qui contribuent à une bonne digestion