







	Lundi 25 avril 2016	Mardi 26 avril 2016	Mercredi 27 avril 2016	Jeudi 28 avril 2016	Vendredi 29 avril 2016
Entrée	Concombre à la crème	Salade de perles et jambon blanc		Carottes râpées vinaigrette	Saucisson sec
Plat principal	Saucisse de bœuf	Steak Haché		Rôti de dinde et son jus	Pavé de lieu sauce Normande
Garniture	Pâtes Torsades	Mousseline de Brocolis		Epinards à la crème	Semoule
Produit Laitier	Emmental				Camembert
Dessert	Compote de pomme	Fruit		Eclair au chocolat	Fruit

	Lundi 2 mai 2016	Mardi 3 mai 2016	Mercredi 4 mai 2016	Jeudi 5 mai 2016	Vendredi 6 mai 2016
Entrée	Salade de tomates	Betteraves vinaigrette			
Plat principal	Escalope viennoise	Pavé de dinde Mariné			
Garniture	Haricots verts	Blé aux légumes			
Produit Laitier	Mousse au chocolat	Petit suisse aromatisé			
Dessert	Galette bretonne	Fruit			

	Lundi 9 mai 2016	Mardi 10 mai 2016	Mercredi 11 mai 2016	Jeudi 12 mai 2016	Vendredi 13 mai 2016
Entrée	Taboulé	Tomates vinaigrette		Concombre à la crème	Salade coleslaw
Plat principal	Steack haché sauce tomates	Gratin de poisson maison		Sauté de bœuf marengo	Poisson pané
Garniture	Carottes rondelles			Purée	Duo Ratatouille & Riz
Produit Laitier	Saint Morêt			Tomme blanche	
Dessert	Fruit	Crème dessert au chocolat		Pêche au sirop	Beignet framboise

	Mardi 17 mai 2016	Mercredi 18 mai 2016	Jeudi 19 mai 2016	Vendredi 20 mai 2016
Entrée	Carottes râpées vinaigrette		Radis beurre	Salade pépinette au thon
Plat principal	Lamelle de kébab de dinde		Macaroni à la volaille, courgettes, champignons à la sauce arabiata 	Filet de Lieu et son coulis de poireaux
Garniture	Frites			Haricots verts 
Produit Laitier	Camembert 			Cantal
Dessert	Fromage blanc aux fruits		Tarte aux poires	Fruit

Menu répondant aux exigences du PNNS & aux recommandations du GEMRCN

Produit issu de l'agriculture Biologique 

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

MATIÈRES GRASSES



Huile, beurre, margarine, crème fraîche ou mayonnaise : voilà des graisses qui ne se cachent pas.

Charcuteries, viande rouge, glaces, pâtisseries, viennoiseries, fromages, sans oublier frites et chips : voici autant d'aliments riches en matières grasses « cachées ».

Il faut un peu de matières grasses à chaque repas : les graisses sont en effet nécessaires et même bénéfiques en petite quantité ; elles apportent de l'énergie et des vitamines utiles à l'organisme et contribuent à la perception de satiété. Mais attention, au-delà des quantités nécessaires, elles sont stockées et peuvent obstruer nos artères.

De préférence, utilise le beurre pour la vitamine A et D (jolie peau, bons yeux, os solides), plutôt cru que cuit, et les huiles végétales pour leurs qualités nutritionnelles, en variant leurs origines : olive, colza, tournesol, noix...