

Semaine n° 24

du 8 au 12 Juin 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade nicaarde	<u>Concombre ciboulette</u>	<u>Rillettes de porc</u>	<u>Tomate vinaigrette</u>	Salade verte
Plat principal	<u>Cordon bleu de volaille</u>	Chili con carne	Hoki sauce basilic	<u>Rôti de porc à l'estragon</u>	Marmite de poisson basquaise
Accompagnement	Courgettes béchamel	(Plat complet)	Purée de carottes	Haricots beurre	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Saint Morêt	Fromage blanc sucré	Fraidou	Yaourt aromatisé
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel	<u>Pêche</u>	Tarte abricot	Compote de pomme abricot

Info de la semaine



Le sais-tu ?

Notre cerveau contient 80% d'eau, les muscles 75%, les os en contiennent 30%...
D'où la nécessité de boire régulièrement, de l'eau, ça coule de source !

Compositions des plats



Salade nicaarde : p. de terre, tomate, haricot vert

Semaine n° 25

du 15 au 19 Juin 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Radis beurre</u>	Salade Esaü	Haricots verts vinaigrette	<u>Saucisson à l'ail</u>	<u>Melon (sous réserve)</u>
Plat principal	<u>Sauté de porc au miel</u>	Colin meunière citron	Boulettes d'agneau sauce tomate	Omelette	Bœuf aux olives
Accompagnement	Riz pilaf	Carottes à la crème	Pâtes papillons	Ratatouille	Purée de pommes de terre
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Edam	Vache qui rit	Coulommiers
Dessert	Crème dessert vanille	<u>Abricots</u>	Pomme	Banane	Flan chocolat

Info de la semaine



L'or des abeilles

Aliment 100% naturel, ce petit trésor procure de l'énergie, renferme moins de calories que le sucre et se digère plus facilement.
Faisons en sorte que les abeilles continuent de butiner nos parterres !

Compositions des plats



Salade Esaü : lentilles, tomate, oeuf dur, échalote