



Semaine 4  
du plan alimentaire

Période du Lundi 12 Novembre au Vendredi 7 Décembre 2018

Menu de la semaine

Du Lundi 3 Décembre au Vendredi 7 Décembre 2018

| Semaine 49     |                          | Lundi (Midi)               | Mardi (Midi)               | Mercredi (Midi)  | Jeudi (Midi)  | Vendredi (Midi)   |
|----------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--|---|---|
| <i>Midi</i>    | <i>Entrée</i>            | salade framboisée          | Carottes râpées aux câpres | Salade de coquillettes au dés d'emmental   | Salade d'automne (endives pommes céleri jambon et noix) | Betteraves à la mimolette                                 |
|                |                          | Frisée lardons et croûtons | Pomelos et sucre           | Salade Ariégeoises (Pommes de terre, lardons, haricots rouges moutarde à l'ancienne) | Salade Coleslaw   | Poireaux mousselines                                      |
|                | <i>Vandes</i>            | Beignet de calamar         | Cuisse de poulet/ Merguez  | Roulé d'endives jambon et Maroilles  | Sauté de porc charcutier                                | Gratin de viande et macaroni                              |
|                |                          | Sauté de dinde au sésame   | Merguez / boulette de bœuf | Quenelles de volaille sauce champignons  | Rôti de veau  | Gratin de thon bolognaise et macaroni                     |
|                | <i>Légumes</i>           | Epinards à la crème        | Légumes couscous           | Beignet de salsifis  | Tomates à la provençale                                 | Salade mêlées   |
|                | <i>Féculents</i>         | Riz                        | Semoule                    | Pommes de terre au citron et persillées  | Frites  | Salade mêlées   |
|                | <i>Produits laitiers</i> | Saint-Paulin               | Pont l'évêque              | Cantadou ail et fines herbes   | Coulommiers   | Yaourt aromatisé  |
|                | <i>Dessert</i>           | Beignet à la framboise     | Abricots aux amandes       | Pomme  | Liégeois de fruits , Panier de fruits                   | Fruits crus   |
|                |                          | Beignet aux pommes         | Poire aux fruits rouges    | Fruits crus  | Liégeois de fruits , Panier de fruits                   | Orange  |
|                | <i>Soir</i>              |                            | Lundi (Soir)               | Mardi (Soir)   | Mercredi (Soir)   | Jeudi (Soir)  |
| <i>Entrée</i>  |                          | Crema de courgette         | céleri rémoulade           | salade artichauts  | Concombre et tomates                                    | <br><b>Tous les jours 3 sortes de pain sont proposées</b> |
| <i>Vandes</i>  |                          | Panini                     | Wraps aux crudites et thon | Pomme de terre farcies   | Quiche lorraine et quiche aux légumes maison            |   |
| <i>Légumes</i> |                          | Salade verte               |                            | Salade verte   | Salade de mâche   |   |
| <i>Dessert</i> |                          | Poire                      | Yaourt                     | Pomme  | Crème caramel   |   |
|                |                          |                            |                            |  |   |   |

*La Diététicienne*

*Le Gestionnaire*

**Information: " présence d'allergènes possible dans la composition des plats"**

Voici les 14 aliments les plus allergisants: gluten, œuf, arachide, lait et produit à base de lait, céleri, sésame, lupin, crustacés, poisson, soja et produits à base de soja, fruits à coque, moutarde et produits à base de moutarde, anhydrite sulfureux et sulfites et mollusques