



RS de NOIZAY

Semaine n° 2 - du 7 au 13 Janvier 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 5					
Entrée		<u>Pomelos</u>			
Plat principal	Omelette	Carbonade flamande		Filet de poisson beurre citroné	Pommes de terre à la savoyarde
Accompagnement	Poêlée de légumes forestière et Riz	Semoule		Purée de brocolis	***
Produit laitier	Yaourt aromatisé			Emmental	Camembert
Dessert	<u>Clémentines</u>	Entremets vanille 		Galette des Rois 	<u>Kiwi</u>

Info de la semaine

Jeudi:
Qui sera le Roi
ou la Reine?

Compositions
des plats




Semaine n° 3 - du 14 au 20 Janvier 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 1					
Entrée	<u>Céleri rémoulade légère</u>			<u>Carottes râpées vinaigrette au cumin</u>	
Plat principal	Sauté de volaille aux petits légumes	Rôti de boeuf		Tajine de légumes et pois chiche	Marmite de poisson
Accompagnement	Coquillettes	Haricots verts sautés		Semoule	Riz pilaf
Produit laitier		Yaourt nature sucré		Fromage blanc à la fleur d'oranger	Saint Paulin
Dessert	Mousse au chocolat au lait	<u>Pomme</u>		& Dattes	<u>Poire</u>

Info de la semaine

Jeudi :
Le Maroc
Découvre le pois
chiche, légume
sec présent dans
de nombreuses
préparations
marocaines

Compositions
des plats




RS de NOIZAY

Semaine n° 4 - du 21 au 27 Janvier 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 2					
Entrée	Salade bavaroise	Salade d'agrumes			
Plat principal	Nugget's de volaille	Rôti de porc au jus		Bœuf	Macaronis aux 2 poissons
Accompagnement	Epinards béchamel	Petits pois à la française		aux carottes	***
Produit laitier				Coulommiers	Gouda
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel		Brownie	Pomme

Info de la semaine



A découvrir :
Connais-tu le radis noir ?
Long et trapu, de saveur piquante, n'hésite pas à déguster ce radis des mois d'hiver

Compositions des plats



Salade d'agrumes : pomelos, clémentine, salade / Salade bavaroise : p. de terre, tomate, épaule de porc, emmental

Semaine n° 5 - du 28 Janvier au 3 Février 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 3					
Entrée	Betteraves râpées vinaigrette	Bouillon vermicelle			Salade d'endives
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Pot au feu		Poisson pané citron	Hachis parmentier
Accompagnement	Purée Saint-Germain	et ses légumes		Carottes et brocolis	***
Produit laitier		Yaourt nature sucré		Vache qui rit Ca+	Emmental
Dessert	Crème dessert vanille			Clémentines	

Info de la semaine



Pot au feu :
Plat traditionnel de notre cuisine française, son nom vient du récipient dans lequel était cuisiné la viande et ses légumes





Compositions des plats



Purée St Germain : purée de pois

RS de NOIZAY

Semaine n° 6 - du 4 au 10 Février 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u> Chandeleur 	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 4					
Entrée		Salade pastourelle		<u>Carottes râpées vinaigrette</u>	<u>Méli mélo de salade</u>
Plat principal	Filet de poisson à la normande	Poulet rôti 		Sauté de porc à la moutarde 	Steak haché
Accompagnement	Riz pilaf	Petits pois à la française		Gratin de choux-fleurs	Frites
Produit laitier	Edam	Tome blanche			Saint Bricet
Dessert	<u>Ananas frais</u>	<u>Pomme</u>		Crêpe de la Chandeleur 	

Info de la semaine

Le sais-tu ?
La Chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle".




Compositions des plats

Salade pastourelle : pâte, tomate, poivron



Semaine n° 7 - du 11 au 17 Février 2013

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI-GRAS</u> 	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u> 
Plan Alimentaire 5					
Entrée	Taboulé				<u>Pomelos de Chine</u>
Plat principal	Filet de dinde au curry	Boeuf aux oignons		Filet de poisson nantua	Sauté de porc au caramel 
Accompagnement	Haricots verts	Mitonné de légumes		P. de terre épinards	Riz créole
Produit laitier	Fraidou	Tome noire		Vache qui rit	
Dessert	<u>Orange</u>	Beignet du Mardi-Gras 		<u>Kiwi</u>	Entremets coco 

Info de la semaine

A Mardi-Gras : C'est carnaval, n'oublie pas ton déguisement !



Compositions des plats

