

# PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE 4 JOURS/SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e  1	Féculents	Crudités		Crudités	Entrée protidique
	Volaille (friture)	Veau non haché 1ère cat.		Pâtisserie salée	Poisson
	Légumes	Féculents		Légumes	Féculents
	Laitage	Pâtisserie		Dessert lacté	Fruit cru

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e  5	Charcuterie	Crudités		Crudités	Féculents
	Volaille	Porc 1ère cat.		Bœuf non haché de 1ère cat.	Poisson (friture)
	Légumes	Féculents		Féculents	Légumes
	Fruit cru	Pâtisserie (>15% de lipides)		Fruit cru	Entremets

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e  2	Féculents	Crudités		Crudités	Pâtisserie salée
	Porc	Bœuf non haché de 1ère cat.		Volaille	Poisson
	Légumes	Féculents (friture)		Féculents	Légumes
	Entremets	Fruit cru		Fromage > 150 mg de Ca	Laitage

N.B. : Les fréquences recommandées par la réglementation en vigueur (GEMRCN) sont calculées UNIQUEMENT SUR LES REPAS SCOLAIRES 4jours /semaine (hors ALSH)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e  3	Crudités	Charcuterie		Crudités	Féculents
	Agneau 1ère cat.	Bœuf haché		Porc (charcuterie)	Poisson (P/L<2)
	Féculents	Légumes		Féculents	Légumes
	Fruit cru	Dessert lacté		Laitage	Fruit cuit



Chaque jour, Api restauration Pays d'Oc privilégie dans ses menus les produits locaux, frais et de saison.



## Code couleurs - Les différents groupes d'aliments

Féculents et légumes secs	Produits laitiers	Matières grasses
Fruits et Légumes	Viandes, poissons, œufs	Produits sucrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e  4	Crudités	Féculents		Féculents	Crudités
	Porc 1ère cat.	Agneau haché		Volaille	Poisson
	Féculents	Légumes		Légumes	Féculents (friture)
	Fruit cru	Dessert lacté		Fromage de 100 à 150 mg de Ca	Laitage

# Menus du mois de Novembre 2017

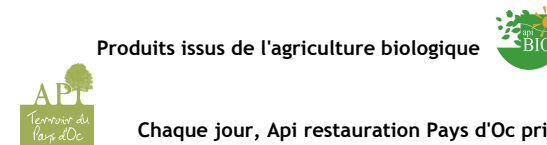
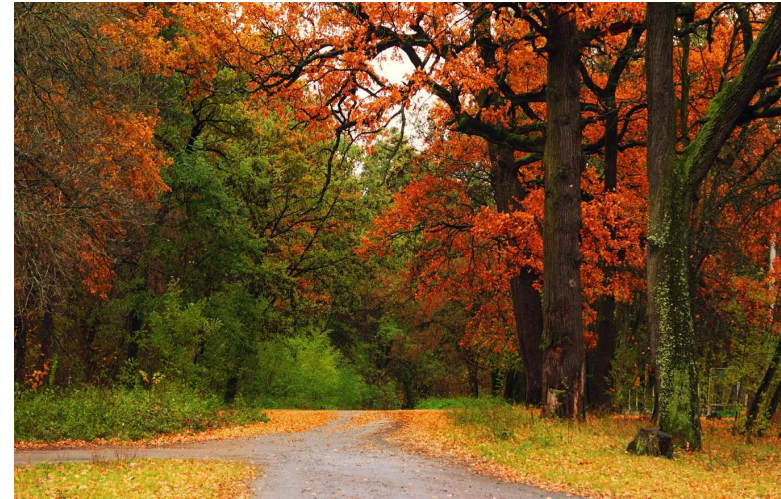
	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
S e m a i n e  4 5	Potage Parmentier	Pomelos		Carottes râpées au citron	Œuf dur mayonnaise
	Pilons de poulet Tex mex	Sauté de veau Marengo		Hachis Parmentier Maison	Merlu sauce au citron
	Poêlée mexicaine	Riz blanc		Salade verte	Haricots verts
	Fruit de saison	Tarte aux pommes		Yaourt aromatisé	Fruit de saison

	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
S e m a i n e  4 6	Bouillon Vermicelles	Macédoine mayonnaise		Potage de légumes	Salade Mixed
	Sauté de porc au caramel	Pot au feu		Blanquette de Dinde	Nuggets de poisson
	Purée de céleri	(Plat complet)		Riz	Purée de potiron
	Petits suisses aux fruits	Salade de fruits frais		Mimolette	Fruit de saison

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
S e m a i n e  4 7	Radis & micro beurre	Pâté de campagne		Potage Saint Germain	Salade nantaise
	Couscous garni	Haut de cuisse de poulet à la moutarde ancienne		Saucisse fraîche	Pavé de lieu au four
	(Plat Complet)	Julienne de légumes maison		Potatoes	Salsifis persillés
	Fruit de saison	Liégeois au chocolat		Yaourt nature sucré	Fruit de saison

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 01
S e m a i n e  4 8	Concombre vinaigrette	Salade d'haricots blancs		Soupe de Légumes Bio	Carottes râpées aux maïs
	Sauté de porc forestier	Boules d'agneau aux oignons		Steak haché	Calamars à la romaine & citron
	Tortis + fromage râpé	Purée de carottes		Brocolis Bio	Gratin de pommes de terre
	Fruit de Saison	Crème dessert à la vanille		Gouda Bio	Fruit de Saison

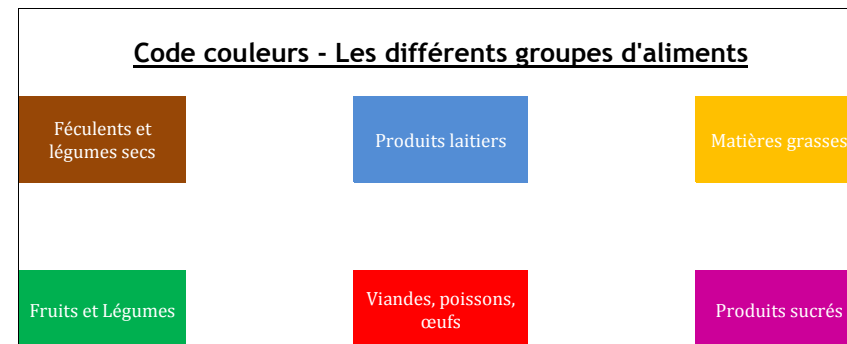
REPAS BIO



Chaque jour, Api restauration Pays d'Oc privilégie dans ses menus les produits locaux, frais et de saison.

N.B. : Les fréquences recommandées par la réglementation en vigueur (GEMRCN) sont calculées UNIQUEMENT SUR LES REPAS SCOLAIRES 4jours /semaine (hors ALSH)

## Code couleurs - Les différents groupes d'aliments



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.




# Menus du mois de Décembre 2017

	Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
S e m a i n e  4 9	Jambon blanc & cornichons	Potage Jardinier		Salade Chinoise	Salade italienne
	Paleron de Bœuf	Escalope de porc grillée		Emincé de poulet au caramel	Filet de hoki pané
	Légumes du Pot	Semoule sauce tomate		Riz Cantonais	Gratin de légumes
	Fruit de saison	Donuts au sucre		Crème noix de coco	Fruit de saison

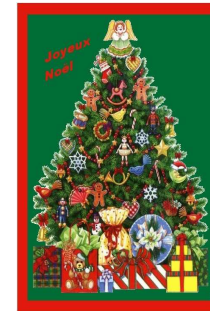
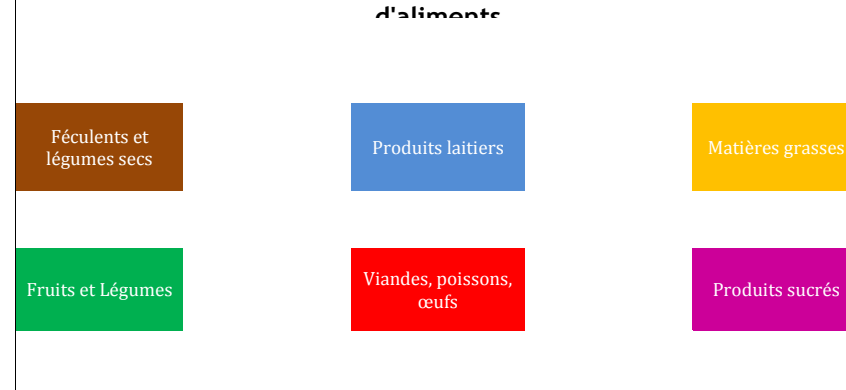
## REPAS CANTINOIS

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
S e m a i n e  5 0	Méli Mélo de crudités	Crème de chou-fleur		Julienne de Betteraves à l'Orange	Œuf dur mimosa
	Cordon bleu de volaille	Normandin de veau aux olives		Croque-Monsieur maison	Cassiolette de poisson
	Purée de potiron	Riz		Salade verte	Pennes + fromage râpé
	Fruit de Saison	Tarte aux pommes		Liégeois au chocolat	Salade de fruits de saison

	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
S e m a i n e  5 1	Salade de pommes de terre	Cèleri Bulgare Bio			Feuilleté au fromage
	Sauté de bœuf aux olives	Emincé dinde de Bio au curry		<i>Repas de Noël</i>	Filet de hoki sauce ciboulette
	Carottes aux oignons	Coquillettes			Julienne de légumes
	Fruit de saison	Kiwi Bio			Yaourt Aromatisé

## REPAS BIO

### Code couleurs - Les différents groupes d'aliments



N.B. : Les fréquences recommandées par la réglementation en vigueur (GEMRCN) sont calculées UNIQUEMENT SUR LES REPAS SCOLAIRES 4jours /semaine (hors ALSH)



Produits issus de l'agriculture biologique



Chaque jour, Api restauration Pays d'Oc privilégie dans ses menus les produits locaux, frais et de saison.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.