


COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT

Menus de la semaine du 20 au 24 janvier 2020

Semaine 2 du plan alimentaire

<p><b>LUNDI 20 JANVIER</b></p>  <p><b>Chou blanc / chou rouge</b></p>  <p><b>Rôti de dinde</b> <b>Frites "Crispers"</b></p> <p><b>Fromage à la coupe</b></p> <p><b>Barre glacée</b></p>	<p><b>MARDI 21 JANVIER</b></p> <p><b>Menu végétarien</b></p> <p><b>Macédoine / œufs durs</b></p> <p><b>Croustifromage emmental</b></p> <p><b>Poêlée de légumes et quinoa</b></p> <p><b>Portion de fromage</b></p> <p><b>Crème renversée</b></p>
<p><b>JEUDI 23 JANVIER</b></p> <p><b>Croissant feuilleté aux champignons</b> <b>/ quiche jambon oignons</b></p>  <p><b>Filet de poisson meunière</b></p> <p><b>Chou fleurs / pommes de terre</b></p> <p><b>Fromage blanc aux framboises</b></p> <p><b>Fruits de saison</b></p>	<p><b> VENDREDI 24 JANVIER</b></p> <p><b>Samoussa curry au boeuf /</b> <b>nem au poulet</b></p>  <p><b>Emincé de porc épicé</b> <b>au caramel</b></p>  <p><b>Poêlée de nouilles chinoises</b></p> <p><b>Litchis et ananas au sirop</b></p> <p><b>Biscuits chinois "Fortune cookies"</b></p>

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ



Produits locaux



Fait maison

Les repères de consommation et leur code couleur :

Groupes d'aliments :	<b>Fruits et légumes crus</b>	<b>Fruits et légumes cuits, cuidités</b>	<b>Pain, céréales, féculents</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Viande, poisson, œuf</b>
----------------------	-------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Avec teneur en :

<b>Matières grasses *</b>	<b>Sucres *</b>
---------------------------	-----------------

Pour aller plus loin : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\* A consommer avec modération

Sous réserve de modification