



Semaine n° 38

du

9/14/2020

au

9/18/2020

Plan alimentaire 5

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	Chou blanc aux pommes Tomate vinaigrette Salade verte	Pastèque Friand fromage Champignons à la grecque	Pomme de terre en salade Crudité	Melon Céleri rémoulade Demi pamplemousse	Salade verte Radis Concombre
Plats principaux	Steak haché de bœuf VBF Poisson	Poulet Yassa Filet de lieu	Paupiette de veau BBC Marengo Colin Bordelaise	Escalope de dinde à la crème Tarte tomate et chèvre	Chipolatas BE Colin pané citron
Légumes et féculents	Frites Brocolis	Riz pilaf Courgettes	Tortis Chou fleur	Purée Petits pois carottes	Semoule Poêlée de légumes en sauce
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruit de saison Compote de pommes Mousse chocolat Donuts	Fruit de saison Compote de pommes Fromage blanc aux fruits Croisillon abricot	Fruit de saison Compote de pommes Crème dessert ou mousse Brownie	Fruit de saison Diverses variétés de pommes Liégeois chocolat Tarte aux pommes	Fruit de saison Compote de pommes Ile flottante Tartelette chocolat

Actualités culinaire de cette semaine

Mardi poulet Yassa
Vendredi Paleron de bœuf à la provençale



En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

Chef

Actualités culinaire de cette semaine

Ce jeudi



SEPTEMBRE dans mon panier

Entrées	Lentilles en salade	Betteraves vinaigrette	Salade mimolette	Tomate vinaigrette	Chou rouge aux pommes
	Salade verte croutons Œuf mayonnaise	Pastèque Saucisson sec	Chou blanc aux raisins Cake aux olives	Endives en salade Terrine de campagne	Concombre Radis rouges
Plats principaux	Croq blé épinards fromage Chipolatas	Paleron de bœuf braisé Filet de colin sauce citron	lanquette de dinde Omelette	Cheese burger Lieu aux câpres	Pilon de poulet grillé Colin bordelaise
	Légumes et féculents	Purée de carottes Lentilles	Petits pois cuisinés Semoule colorée	Julienne de légumes Penne rigate	Haricots verts Frites
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais
	Fruit de saison Compote de fruit Crème dessert chocolat Eclair chocolat Entremet vanille	Fruit de saison Compote de fruit Mousse chocolat Tarte pommes Salade de fruits	Fruit de saison Compote de fruit Crème dessert ou mousse Pâtisserie maison Riz au lait	Fruit de saison Compote de fruit Liégeois chocolat Chou à la crème Banane	Fruit de saison Compote de fruit Ile flottante Beignet chocolat Ananas sirop



En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement



Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !

Saint Germain de Charonne



Semaine n° 40

du

9/28/2020

au

10/2/2020

Plan alimentaire 5

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	Betteraves vinaigrette Melon Friand au fromage	Salade verte Wrap aux légumes Salade de pommes de terre	Carottes râpées Concombre Salade Marco polo	Pastèque Endives Salami	Demi pomelos Tomate en vinaigrette œuf mayonnaise
Plats principaux	Escalope de poulet viennoise Parmentier de poisson blanc	Sauté de bœuf bourguignon Filet de colin sauce citron	Steak haché de bœuf VBF Filet de lieu C. sauce	Nuggets de poulet Filet de poisson au citron	Sauté de dinde en sauce Saumonette
Légumes et féculents	Julienne de légumes Purée	Carottes cuisinées Farfales	Brocolis Pommes sautées	Haricots verts Semoule sauce tomate	Courgettes Riz pilaf
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruit de saison Compote de fruit Crème dessert vanille Eclair chocolat Entremet vanille	Fruit de saison Compote de fruit Gélifié vanille Flan pâtissier Salade de fruits	Fruit de saison Compote de fruit Crème dessert ou mousse Pâtisserie Riz au lait	Fruit de saison Compote de fruit Liégeois chocolat Gaufre au sucre Banane	Fruit de saison Compote de fruit Ile flottante Mini roulé chocolat Ananas sirop

Actualités culinaire de cette semaine

Ce jeudi



SEPTEMBRE dans mon panier



Semaine n° 41

du

10/5/2020

au

10/9/2020

Plan alimentaire 5

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	Melon charentais Salade verte Saucisson ail	Pastèque Macédoine de légumes Riz niçois	Betteraves Endives en salade Tarte au fromage	Concombre Lentilles vinaigrette Œuf mayonnaise	Tomate Salade de pâtes tricolore Wrap crudité
Plats principaux	Chipolatas grillée BBC Colin meunière	Pilon de poulet grillé Pavé de saumon	Rôti de bœuf VBF Beignet de poisson	Couscous poulet et boulette Poisson blanc ail et persil	Rôti de dindonneau Omelette
Légumes et féculents	Chou fleur Purée	Courgettes Riz créole	Gratin de légumes Frites	Légumes couscous Semoule	Brocolis Coquillettes
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais	Yaourt ou fromage frais
Desserts	Fruit de saison Compote de fruit Mousse chocolat Beignet chocolat Fromage blanc fruits rouges	Fruit de saison Compote de fruit Crème pâtissière au citron Tarte Bourdaloue Salade de fruits	Fruit de saison Compote de fruit Crème dessert ou mousse Pâtisserie maison Riz au lait	Fruit de saison Compote de fruit Liégeois vanille Barre bretonne Banane	Fruit de saison Compote de fruit Fromage frais aux fruits tarte pomme et noix Ananas sirop

Actualités culinaire de cette semaine

Ce jeudi Couscous poulet boulette



En bordeaux, le menu recommandé nutritionnellement

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées	Chou blanc aux pommes Concombre mimolette Friand fromage	Pastèque Coquillettes basilic Œuf mayonnaise	Tarte au fromage Crudité	Melon Pâté de foie Céleri aux pommes	Salade verte Carottes râpées dés de Comté Saucisson sec
Plats principaux	Pavé du fromager Emincé de poulet BBC sauce au bleu	Rôti de porc au cidre Tarte au Comté	Clafoutis aux pommes et chèvre Rôti de bœuf VBF	Sauté de veau au chaurce Beignet calamars sauce tartare	Cordon bleu Colin bordelaise
Légumes et féculents	Riz Ratatouille	Purée au fromage Carottes Vichy	Frites Haricots verts	Blé aux petits légumes Petits pois	Pommes noisette Brocolis
Fromages & Produits laitiers	Yaourt ou fromage frais Emmenthal	Yaourt ou fromage frais Pont L'évêque	Yaourt ou fromage frais Brie de Meaux	Yaourt ou fromage frais Chèvre	Yaourt ou fromage frais Brillat savarin
Desserts	Fruit de saison Diverse variété de pommes Mousse chocolat Beignet aux pommes Fromage blanc fruits rouges	Fruit de saison Diverse variété de pommes Fromage blanc aux fruits Tarte normande Salade de fruits	Fruit de saison Diverse variété de pommes Crème dessert ou mousse Brownie Riz au lait	Fruit de saison Diverse variété de pommes Liégeois chocolat Cheese cake aux pommes Banane	Fruit de saison Diverse variété de pommes Ile flottante Ananas sirop



Actualités culinaire de cette semaine

Entre la pomme et le fromage

