

Menus cantine scolaire de Feins

Aurore vous propose

	9 au 13 octobre	16 au 20 octobre	Vacances	6 au 9 novembre	13 au 17 novembre	20 au 24 novembre
	Nems Dos de colin Riz et carottes Fromage blanc	Pamplemousse Veau marengo Poêlée à l'arlésienne Tome noire Crêpe sucrée		Salade rachel Sauté de porc à l'ananas Riz Kiri Fruit de saison	Salade mexicaine Rôti de dinde Salsifis Entremets spéculoos	Potage parisien Colin Sauce hollandaise Petits pois carottes Tome blanche banane
	Radis noirs et kiwis Bœuf bourguignon Pâtes Chavroux Mousse aux fruits de la passion	Salade Marco Polo Cabillaud Epinards à la crème Fromy Fruit de saison		Velouté de carottes Jambon Frites Yaourt	Salade de fenouil et oranges Couscous Fromage blanc à la fraise	Friends Bœuf au curry Poêlée bretonne Fruit de saison
	Salade de riz Crumble de volaille Comté Fruit de saison	Salade verte emmental Chili con carne Riz Yaourt		Salade du pêcheur Colin Sauce beurre blanc Brocolis Saint-nectaire Riz au lait	Velouté de poireaux Veau au curry Pâtes Panna cotta	Avocats Saucisse lentilles Comté Compote
	Salade verte mimolette Rôti de porc Poêlée 4 légumes Banane	Salade Esaü Escalope de poulet Haricots verts Camembert Crumble		Salade verte aux pommes Bœuf à l'orientale Haricots beurre Gâteau basque	Carottes râpées Cabillaud Gratin de chou-fleur Fruit de saison	Chou rouge aux pommes Paëlla Camembert Fruit de saison

Nos menus peuvent exceptionnellement subir des modifications de dernière minute (problèmes techniques, approvisionnement, etc...) merci de votre compréhension

Ces menus ont été élaborés par Aurore et validés par la diététicienne de

Restaurant scolaire de Feins, menus du 9 octobre au 24 novembre 2017 = 20 repas

Points de contrôle	Fréquences recommandées sur au moins 20 repas	Plats concernés sur un cycle de 20 repas	Fréquences observées sur 20 repas	Propositions	Fréquences proposées
Entrées >15%lip	4/20 maxi	Nems, Friand	2	ok	
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10/20 mini	Radis noirs, salade verte Mimolette, pamplemousse, salade verte Emmental, salade Rachel, salade verte aux pommes, Salade de fenouil et oranges, carottes râpées, avocat vinaigrette, chou rouge aux pommes	10	ok	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	4/20 maxi	Frites	1	ok	
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = 1	2/20 maxi	crumble de volaille, saucisse	2	ok	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un rapport P/L > ou = 2	4/20 mini	Dos de colin (3), Filet de cabillaud (2)	5	ok	
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	4/20 mini	Bœuf bourguignon, Veau marengo, Bœuf à l'orientale, , Veau au curry, Bœuf au curry	5	ok	
Préparations ou plats à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	3/20 maxi	crumble de volaille, chili con carne, paëlla	3	ok	
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes	10/20	riz et carottes (1/2), poêlée 4 légumes, poêlée à l'ariésienne, épinards à la crème, haricots verts, brocolis, haricots beurre, salsifis, gratin de chou-fleur, petits pois carottes, poêlée bretonne	10,5	ok	
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréalesféculents	10/20	riz et carottes (1/2), pâtes (2), crumble de volaille, riz (2), frites, semoule couscous, lentilles, riz paëlla	9,5		
Fromages > ou =150 mg Ca laitier par portion	8/20 mini	Comté (2), Tome noire, Fromy, Kiri, Saint-Nectaire, gratin de chou-fleur, salade verte Mimolette	9		8
Fromage dont la teneur en calcium >100mg et < 150 mg par portion	4/20 mini	Camembert	1	ajouter 3 services de fromages	Tome blanche, chèvre et Camembert à répartir les 10 octobre, 20 octobre et 20 novembre
Produits laitiers ou desserts lactés >100mg calcium, et < 5g de lipides par portion	6/20 mini	fromage blanc, yaourt (2), riz au lait (2), fromage blanc à la fraise, entremets speculoos	7	ok	
Desserts >15% de lipides	3/20 maxi	Gâteau basque, crumble	2	ok	
Desserts ou produits laitiers >=20g glucides simples totaux par portion et <15%de lipides	4/20 maxi	Mousse aux fruits de la passion, panna cotta	2	ok	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru sans sucre ajouté	8/20 mini	Fruits de saison, banane (2)	8	ok	
				Inversion de certains plats (équilibre alimentaire)	