

Semaine n° 1 - du 2 au 8 Janvier 2012					Plan Alimentaire 2
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade verte vinaigrette	Salade pastorelle		Carottes râpées vinaigrette	Potage ou Chou chinois aux lardons
Plat principal	Sauté de porc aux pruneaux	Poisson meunière citron		Tortilla	Keftas d'agneau à la marocaine
Accompagnement	Blé	Printanière de légumes		Ratatouille	Semoule et légumes couscous
Produit laitier	Cantadou	Yaourt nature 		Tome noire	Fromage frais aux fruits
Dessert	Liégeois au chocolat	Clémentines		Galette des rois 	Pomme

Salade pastorelle : pâte, tomate, poivron vert / Keftas d'agneau : boulettes d'agneau sauce marocaine

Semaine n° 2 - du 9 au 15 Janvier 2012					Plan Alimentaire 3
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade nicarde	Salade d'agrumes		Salade de chou blanc à l'emmental	Crêpe au fromage
Plat principal	Escalope de volaille au curry	Tortis à la bolognaise		Saucisse de Toulouse	Filet de poisson citron
Accompagnement	Carottes persillées 			Purée de potiron	Epinards béchamel
Produit laitier	Fromage blanc	Fondu président		Tome Blanche	Camembert
Dessert	Orange	Flan vanille		Purée de pommes	Banane

Salade nicarde : pomme de terre, tomate, haricot vert / Salade d'agrumes : salade, quartier de pomelos et mandarines



«La cigale ayant chanté tout l'été, se trouva fort dépourvue quand la bise fut venue.

Elle alla voir la fourmi, sa voisine qui lui conseilla quelques gouttes de citron pour avoir meilleure mine !»



Semaine n° 3 - du 16 au 22 Janvier 2012					Plan Alimentaire 4
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 	Vendredi
	Potage de légumes ou Macédoine vinaigrette	Salade verte		Duo d'hiver	Cervelas
	Steak haché	Cassoulet		Fricassée de volaille à la crème d'endives	Filet de poisson sauce concarnoise
	Pommes Rissolées			Haricots verts	Pommes de terre
	Fromage frais sucré	Saint Paulin		Coulommiers	Yaourt aromatisé
	Pomme 	Cocktail de fruits au sirop		Tarte au citron	Kiwi

Mardi : Menu d'hiver - Salade fraîcheur : riz, tomate, maïs, radis / Duo d'hiver : radis noir et carottes râpées

Pour votre santé, le porc servi est issu de la filière Bleu Blanc Cœur

www.ansamble.fr

Fruit indiqué servi selon sa disponibilité

Légende pictogrammes :

 Produit Animation

 Pâtisserie Maison

Bon appétit !

Semaine n° 4 - du 23 au 29 Janvier 2012					Plan Alimentaire 5
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleri rémoulade	Potage ou Betteraves vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette 	Salade de pâtes
Plat principal	Sauté de boeuf au paprika	Parmentier de poisson		Chili con carne et riz	Rôti de porc sauce au poivre
Accompagnement	Mitonnée de légumes				Petits pois à la française
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam		Brie	Fromage frais aux fruits
Dessert	Madeleine	Clémentines		Flan nappé caramel	Banane

Semaine n° 5 - du 30 Janvier au 5 Février 2012					Plan Alimentaire 1
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de lentilles	Salade vendéenne		Carottes râpées au maïs	Salade verte vinaigrette
Plat principal	Steak haché de volaille au jus	Boeuf bourguignon		Choux fleurs à la parisienne	Marmite de poisson
Accompagnement	Ratatouille	Riz coloré			Semoule
Produit laitier	Chantailou ail et fines herbes	Camembert 		Gouda	Yaourt aromatisé
Dessert	Orange	Mousse au chocolat au lait		Crêpe de la Chandeleur 	Purée de pommes

Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec / Choux fleur à la parisienne : gratin de choux fleur béchamel avec épaule de porc

Semaine n° 6 - du 6 au 12 Février 2012					Plan Alimentaire 2
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 	Vendredi
Entrée	Salami	Crêpe au fromage		Nem	Betteraves râpées vinaigrette 
Plat principal	Tortilla	Poisson pané citron		Sauté de porc au caramel	Paupiette de veau au jus
Accompagnement	Epinards béchamel	Haricots verts		Riz blanc	Purée de pommes de terre
Produit laitier	Cantafrais	Yaourt nature sucré		Cocktail de fruits coco	Vache picon
Dessert	Clémentines	Kiwi		Accras banane chocolat	Flan vanille

Pour votre santé, le porc servi est issu de la filière Bleu Blanc Cœur



www.ansamble.fr

Fruit indiqué servi selon sa disponibilité

Légende pictogrammes :

 Produit Animation

 Pâtisserie Maison

Bon appétit !

Semaine n° 7 - du 13 au 19 Février 2012					Plan Alimentaire 3
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Taboulé	Salade verte ou Potage		Carottes râpées vinaigrette	Salade arizona
Plat principal	Nuggets de volaille	Raviolis gratinés		Palette 1/2 sel	Poisson au curry
Accompagnement	Ratatouille			Lentilles	Poêlée de légumes
Produit laitier	Fromage blanc 	Fraidou		Emmental	Coulommiers
Dessert	Clémentines	Liégeois vanille		Ananas au sirop	Pomme

Salade arizona : riz, petit-pois, tomate, maïs, emmental

Semaine n° 8 - du 20 au 26 Février 2012					Plan Alimentaire 4
	Lundi	Mardi Mardi Gras	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Betteraves vinaigrette	Pomelos		Chou rouge vinaigrette	Cervelas
Plat principal	Sauté de bœuf aux oignons	Rôti de porc à la moutarde		Poulet rôti	Poisson à la bretonne
Accompagnement	Riz pilaf 	Carottes persillées		Pommes rissolées	Epinards béchamel
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Saint Paulin		Camembert	Fromage frais sucré
Dessert	Kiwi	Donut's 		Purée de pommes	Poire

Salade catalane : haricot vert, tomate, thon, oignon

Semaine n° 9 - du 27 Février au 4 Mars 2012					Plan Alimentaire 5
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Radis à la croque	Potage de potiron ou Macédoine de légumes mavonnaise		Carottes râpées aux raisins	Haricots verts mimosa
Plat principal	Steak haché sauce échalote	Filet de poisson sauce concarnoise		Bœuf au citron	Choucroute
Accompagnement	Petits-pois à la française	Semoule		Coquillettes	
Produit laitier	Fromage blanc sucré	Gouda		Coulommiers	Yaourt nature 
Dessert	Cookies	Orange		Liégeois à la vanille	Pomme

Pour votre santé, le porc servi est issu de la filière Bleu Blanc Cœur

Légende pictogrammes :

 Produit Animation

 Pâtisserie Maison

www.ansamble.fr

Fruit indiqué servi selon sa disponibilité

Bon appétit !