LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8	9	10	11	12
Batavia aux lardons Steak haché duo brocolis, choux fleurs Chanteneige Brioche des rois *Moutarde, œuf	Salde coleslaw (chou-blanc, carottes, céleri) Sauté d'agneau Pomme boulangère Pêche à l'anglaise *Céleri, œuf, moutarde, arachide, soja	Croque-monsieur Batavia Flan caramel Œuf , moutarde	Salade d'haricots verts et échalottes Boulettes de bœuf Gnochis pomme de terre Yaourt nature Pomme golden * Moutarde, sulfites	Soupe de légumes Plein filet de cabillaud Jardinière de légumes (carotte, h,verts, p,pois) Brie Kiwi *Arachide, poisson et dérives, œuf
15	16	17	18	19
Laitue sauce vinaigrette Tartiflette au jambon et lardons (pomme de terre) Poire au chocolat *Moutarde, soja	Acras de morue Carry de poulet (oigon, tomates, riz) Cantadou Ananas frais * Moutarde, sulfites, arachide, poisson et dérives	Saucisson cornichons Poulet grillé Pommes dauphines Yaourt nature Mandarines * Sulfites , arachides	Radis beurre Rosbif Purée d'haricots verts Mini pavé d'affinois Banane * Sulfites , œuf	Concombre à la crème Filet de colin à la meunière Carottes en persillades et ail Saint -bricet Frangipane *Poissons et derives, œuf
22	23	24	25	26
Mesclun sauce citron Daube provençale Carottes, riz Petit suisse aux fruits * Moutarde	Salade hivernale (laitue, crôuton, jambon) Filet de poulet pané Butternut en purée Fromage blanc vanillé * Arachide, moutarde	Salade rapido (carottes, maïs, iceberg) Raviolis au boeuf emmental rapé Compote de pommes * Moutarde,œuf	Carottes rapées sauce vinaigrette Cassoulet junior crème dessert chocolat *Sulfites, moutarde, soja	Flamekuche Filet de merlin Poélée de légumes (carottes, chou-fleur, H, verts) Rondelé Clémentines * Œufs ,poissons et dérivés

29	30
Feuilles de chêne sauce citron Lassagne au bœuf emmental rapé Crème dessert	Potage de légumes Palette à la diable Pomme de terre sautées Carre frais Orange
* Moutarde, soja	* Sulfites, moutarde

Allergènes présents dans tous les repas : Pain=gluten, produits laitiers= lait
Menus susceptibles de modifications en fonction du cours d'arrivage
Menus établis en collaboration avec Serge FARRUGIA , nutritionniste et Michel GARVIER, responsable cuisine.

Chers parents, chers enfants,

Comme chaque mois, voici quelques conseils diététiques pour manger équilibré.

Les graisses : (Les lipides)

Comme les glucides (sucres), ***les lipides*** apportent de l'énergie à l'organisme.
Ils amènent également des acides gras essentiels, les fameux oméga 3 et 6 et certaines vitamines indispensables à un bon équilibre alimentaire. (vitamine A, D, E et K),
Les lipides constituent la membrane de nos cellules (phospholipides, cholestérol), participent à la synthèse de certaines substances telles que les hormones. Dans la famille des lipides, une certaine catégorie, les acides gras essentiels, jouent un rôle important dans la structure et la gestion des organes)
On trouve des lipides dans beaucoup d'aliments.
On peut distinguer les graisses d'ajouts (visibles) comme le beurre, la margarine, les huiles végétales que l'on ajoute dans les cuissons ou les salades ; mais aussi les graisses de constitutions (invisible) que l'on trouve dans la viande, la charcuterie, le fromage, les viennoiseries...
Même si l'énergie reste toujours la même (toutes les huiles : 900 kcal/100g – beurre/margarine : 820 kcal /100g) les profils sont différents :
Ainsi, on retrouvera plus de graisses saturés dans le beurre, la viande de boucherie, la charcuterie, les pâtisseries industrielles, alors que certaines huiles végétales seront plus riches en mono insaturés comme l'huile d'olive, de colza et en poly insaturés comme l'huile de tournesol ou de pépins de raisin.
Les études montrent que nous consommons souvent trop de graisses saturées qui sont mauvaises pour nos artères. En effet, l'idéal serait de pas dépasser ¼ des ces graisses dans notre alimentation !
En définitive, quand les repas sont déjà riches en graisses invisibles (morceaux gras de viande de boucherie, charcuterie et certaines pâtisseries...) il vaut mieux éviter dans la journée les graisses visibles saturés (frites, beurre…).
Ce conseil est valable pour nos enfants, mais aussi pour nous !

Au mois prochain