


# JANVIER 2012



## Semaine du 3 au 6

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
	Soupe de légume Spaghettis au thon Salade verte Fromage Banane	Endive aux noix Cuisse de poulet Poêlée méridionale Riz au lait	Salade / quiche Sauté de veau Choux de Bruxelles Fromage Compote

## Semaine du 9 au 13

Velouté de potiron Joints de bœuf aux olives Ebly Fromage Fruit	Laitue Taboulé Emincé de dinde Julienne de légumes Fromage Galette des rois	Champignons à la crème d'avocat Cote de porc Flageolets aux épices Entremet citron	Laitue / Pizza Queue de saumon frais Poireaux à la crème Fromage Cocktail de fruits frais
---	---	---	---



## Semaine du 16 au 20

Soupe de vermicelle Sauté d'agneau Légumes couscous Fromage Fruit	Concombre sauce au yaourt Saucisses Lentilles Fromage Crêpe sucrée / nature	Salade mêlée Omelette Petits pois Concassée de tomates Yaourt aromatisé	Macédoine / Jambon Filet de poisson Gratin de pomme de terre et potiron Fromage Orange
---	---	---	---

## Semaine du 23 au 27

Potage Saumonette Pomme de terre et endives braisées Fromage Fruit	Salade Niçoise Bœuf braisé Choux vert et carottes maraichères Yaourt aux fruits	Betteraves râpées Roti de dindonneau Frites Fromages Pommes cuites	Tortis en salade Filet de poisson Haricots beurre Fromage blanc Ananas frais
---	--	--	--

## Semaine du 30 au 31

Pomelos Filet de poisson Purée de carottes et céleris Far Breton	Soupe de légumes Gigot d'agneau Haricots blancs Fromage Fruits		
---	--	---	---

		Entrée	Plat protidique	Garniture ou accomp	Produit Laitier	Dessert	Fréquence menée a 10 re	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	A	0					0	4/20 max
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	B	10					10	10/20 min
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	C			1			1	4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1	D		1				1	2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2	E		5				5	4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	F		5				5	4/20 min
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf	G		1				1	4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes	H	4 (potages)		9			13	10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	I	3		8			11	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	J				7		7	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	K				4		4	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion	L				5		5	6/20 min
desserts contenant plus de 15% de lipides	M					1	1	3/20 max
desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	N					1	1	4/20 max
desserts de fruits crues 100% fruits crus	O					8	8	8/20 min