



**SAINT-JEAN
DE BRAY**
Février 2012

Menu Scolaire

INFO PLUS

Pain Bio :
1 fois par semaine

** Repas sans porc :

le 10/02/2012 :
coupe de volaille

le 10/02/2012 :
Escalope de volaille

le 13/02/2012 :
Saucisse de volaille

le 16/02/2012 :
Jambon de dinde

Le kaki est un fruit qui gagne à être mieux connu : sa peau rouge orangé cache une chair tendre et très sucrée lorsqu'il est bien mûr. Riche en vitamine C et en antioxydants, on l'apprécie tout au long de l'hiver.

La mandarine, fruit d'hiver par excellence, est à consommer sans modération : riche en vitamine C, elle renforce les défenses immunitaires, sans apporter trop de calories. Comme la clémentine, qui en est un hybride, elle se déguste nature, ou s'intègre à des recettes de cuisine colorées et inventives.



	du 06 au 10/02/2012	Conseil du soir	du 13 au 17/02/2012	Conseil du soir	du 20 au 24/02/2012	Conseil du soir	VS du 27 au 02/03/2012	Conseil du soir	VS du 05 au 09/03/2012	Conseil du soir
L U N D I	Haricots verts vinaigrette	Légumes	Salade de pâtes Marine	Œufs	Terrine de légumes	Légumes	Salade verte vinaigrette	Légumes	Poireaux vinaigrette	Légumes
	Brandade de la mer		Saucisse choucroute*		Poisson au curry		Sauté de dinde à la tomate		Filet de poisson meunière	
Petit suisse	Carré frais BIO		Yaourt nature BIO		Haricots blancs		Blé BIO			
fruits de saison	kiwi BIO		Clémentine		Carré croc'lait		Fromage blanc			
	<i>Crêpe fourrée chocolat</i>		<i>Pain / confiture</i>		<i>Pain / Fromage</i>		<i>Pain au lait/Confiture</i>		<i>Pain / compote</i>	
M A R D I	duo de crudités (Céleri/carotte)	Potage aux légumes	Betterave au cumin	Légumes	Carotte râpée	Œufs	Terrine de pâté	Poisson	Emincé de chou	Légumes
	Cuisse de poulet à la provençale		Dos de colin		Sauté de dinde		Bœuf mode		Sauté de dinde	
	Céréales gourmandes Bio		Riz Bio		Lentilles		Petits pois aux carottes		Flageolets	
	Fromage portion		Camembert		Mini comté		Suisse nature		Tartare nature	
Compote de pêche	orange	Pomme cuite	Ananas frais	Cocktail de fruits						
	<i>Suisse aux fruits/P.de mie</i>		<i>Pain / Pâte à tartiner</i>		<i>Pain Brioché/Fruit</i>		<i>P. de Mie brioché/Fruits secs</i>		<i>Barre bretonne/Fruit</i>	
M E R C R E D I	Salade de lentilles	Semoule au lait	Tomates mimosa	Soupe de Haricots blancs	Navet râpé	Potage aux légumes	Tomate vinaigrette	Potage aux légumes	Ballotine de volaille aux Champignons*	Poisson
	Croq'œuf		Sauté de veau		Pilon de poulet		Chou farci		Quiche aux petits légumes	
	Gratin de côtes de blettes		Pommes de terre/carottes/Navets/Poireaux		P. de terre grenailles		sur lit de riz		Salade verte	
	Fruit de saison		Chèvre		Camembert		Saint Nectaire		Babybel	
		Beignet	Tarte aux pommes	Brownies	Fruit BIO					
	<i>Pain / Fromage</i>		<i>Yaourt aux fruits/ Gâteaux secs</i>		<i>Pain / Chocolat</i>		<i>Gâteaux secs / Fruit</i>		<i>Pain au chocolat</i>	
J E U D I	Salade d'endive et pomme	Légumes	Salade de pomelos	Légumes	Haricot et maïs en salade	Légumes	Salade de palmiers	Légumes	Pomelos	Potage aux légumes
	Bœuf bourguignon		Tartiflette		Emincés de bœuf		Brandade de la mer		Lasagnes	
	Pâtes BIO		Salade verte		Pommes de terre Potatoes		Mini boursin		Fromage portion	
	Fromage portion		Tarte aux fruits rouges		Camembert		Fruit de saison		Brisures d'ananas	
salade de fruits exotiques										
	<i>Pain / Chocolat</i>		<i>Pain / Fromage</i>		<i>Crêpe fourrée</i>		<i>Pain aux raisins</i>		<i>Pain brioché / Yaourt à boire</i>	
V E N D R E D I	Salade Landaise	Poisson	Endive au roquefort	Légumes gratinés	Concombre à la crème	Crêpes	Betterave et carotte râpées	Œufs	Carotte et céleri râpés au cumin	Œufs
	Joue de porc confite		Ballotine de lapin		Omelette		Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes		Gésiers de poulet confits	
	Jardinière de légumes		Boullgour BIO		Ratatouille		Courgettes gratinées		Chou fleur gratiné	
	Fromage blanc		cocktail de fruits		Mini brin		Riz au lait		Roulé à la confiture	
Tarte aux fruits				Crème dessert caramel						
	<i>Pain de mie /fruit</i>		<i>P. d'épice / Fruit</i>		<i>Pain / Compote bio</i>		<i>Pain / Fromage</i>		<i>Pain / Fromage</i>	



Ces menus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Un menu de remplacement pour le porc est systématiquement présenté.

Toutes nos viandes de boeuf sont d'origine Française

Validée par la commission des menus - Diététicienne : Mme BALTACI