



**SAINT-JEAN
DE BRAYE**

Mai 2012

Menu Scolaire

INFO PLUS

Pain Bio :
1 fois par semaine

** Repas sans porc :

le 07/05/2012 :
Sauté de dinde

le 23/05/2012 /
Escalope de volaille

Combien de fruits et légumes
faut-il consommer au
quotidien ?

Il est recommandé de
consommer au moins 5 fruits
et légumes par jour. Pour
atteindre ce quota, il suffit
d'essayer d'en consommer
tous les jours et à chaque
repas (matin, midi et soir et
éventuellement en collation).
- Au petit déjeuner, il suffit
d'associer des fruits à vos
tranches de pain, votre
boisson et votre produit
laitier.

- Au déjeuner et au dîner, il
suffit de commencer le repas
par des crudités (ou une
soupe) et d'ajouter des
légumes aux féculents et à la
viande (ou poisson), sans
oublier le fruit en dessert.
- Et si vous prenez un encas
entre les repas, pensez à
prendre un fruit.



	07 au 11/05/2012	Conseil du soir	14 au 18/05/2012	Conseil du soir	21 au 25/05/2012	Conseil du soir	28 au 01/06/2012	Conseil du soir
LUNDI	Salade de taboulé Sauté de porc aux carottes Yaourt nature BIO Fruit de saison	Poisson	Salade Niçoise Saumonette Purée de courgettes et P. de terre Gouda Fruit de saison	Potage aux légumes	1/2 Pomelos Saucisse de volaille Céréales Bio Saint Paulin Compote de fruits rouges	Légumes	Férié	
	<i>Pain de mie / Abricots secs</i>		<i>Pain / Fromage</i>		<i>Pain au lait / Fruit</i>			
MARDI	Férié		Carottes râpées au cumin Cuisse de poulet Coquillettes BIO Rondelé au bleu Fruits au sirop	Légumes gratinés	Salade de pâtes marines Paleron braisé Poêlée de légumes Fromage portion Fruit BIO	Œufs	Pastèque Emincé de volaille Haricots blancs Fromage blanc aux fruits	Légumes gratinés
	<i>Fruits / Pain de mie brioché</i>			<i>Pain / Chocolat</i>		<i>Pain / Fromage BIO</i>		
MERCREDI	Radis beurre Galopin de veau Haricots beurre Tartare ail et fines herbes Eclair au chocolat	Féculent	Friand au fromage Poisson Frais choux fleurs Fromage portion Fruit BIO	Œufs	Salade fraîcheur Palette à la diable Légumes variés Camembert Pâtisserie	Semoule au lait	Salade composée Quiche aux légumes Fruit de saison	Poisson
	<i>Pain / Fromage</i>		<i>Suisse / Gâteaux secs</i>		<i>Fruit / Pain de mie</i>		<i>Barre bretonne/briquette de lait</i>	
JEUDI	1/2 œuf et Betterave vinaigrette Gratin de la Mer Fromage portion Fruit BIO	Légumes	Férié		Poireaux vinaigrette Brandade aux 2 poissons Fruit de saison	Légumes	Salade de tomate à l'italienne Bœuf Mode Pennes BIO Fromage Portion Cocktail de fruits	Potage aux légumes
	<i>Pain / Compote</i>			<i>Pain / Confiture</i>		<i>Pain au Lait / Confiture</i>		
VENDREDI	Tomate/Fêta/ Olives Sauté de dinde Semoule aux légumes Compote de fruits	Laitage	Pas de restauration		Radis/beurre Boule d'agneau Salsifis / Carottes Suisse nature Esquimau	Potage aux lentilles	Menu à thème	Légumes
	<i>Pain au lait / Kiwi</i>			<i>Compote / Pain de mie</i>		<i>Pain de mie / Fruit</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