

Cuisine centrale « La Nichée » 356 Avenue Leclerc 59450 Sin le Noble Agrément sanitaire N° FR59.569.109/CE. Siret 215 905 696 00 229

Restauration à domicile. Menus du mois d'août 2017

<u>Lundi 31 Juillet</u> Chou-blanc vinaigrette Blanc de poulet Sauce blanche (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Galette de Pdt Velouté Fruit (125/171mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 1^{er} Août</u> Carottes râpées mimosa Roti de bœuf (Sv/Sp : <i>Filet meunière</i>) Coquillettes en sauce St Bricet (25/150mg/Calcium) Compote de fruits	<u>Mercredi 02 Août</u> Cocktail de tomate au soja Pavé de saumon Dieppoise Brocolis et Ebly Bonbel (22/154mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 03 Août</u> Potage au cresson Longe de porc (Sv/Sp : <i>Filet de hoki</i>) Carottes braisées /Semoule Mousse chocolat au lait (54/48mg/Calcium) Sablé	<u>Vendredi 04 Août</u> Concombres à la crème Filet meunière et citron Petits pois/Pdt Cantafras (16.66/150mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 05 Août</u> Salade composée Tripes mode (Sv/Sp : <i>Dorada</i>) Purée au lait Petits suisses aux fruits (120/135mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 06 Août</u> Taboulé aux raisins Sauté de veau (Sv/Sp : <i>Filet de carrelot</i>) Fondue de poireaux/Riz Mini Pavé D'Affinois (30/124mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 07 Août</u> Concombres sauce persillée Filet de dinde (Sv/Sp : <i>Saumon</i>) Tagliatelles et gruyère Rondelé (16.6/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 08 Août</u> Salade, Rosette et cornichons Rôti de veau à la crème (Sv/Sp : <i>Pépites de colin</i>) Perles de blé aux légumes Camembert (30/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 09 Août</u> Tomate au thon Omelette parisienne Haricots beurre/Pdt Yaourt aromatisé (125/151mg/Calcium)	<u>Jeudi 10 Août</u> Velouté de légumes Longe de porc charcutière (Sv/Sp : <i>Pané fromager</i>) Epinards /Pdt à l'ail Carré fondu (16.66/150mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 11 Août</u> Salade à l'emmental Dos de cabillaud Sauce crustacé Riz Madras Yaourt aromatisé (125/151mg/Calcium)	<u>Samedi 12 Août</u> Chou fleur au maïs Fondant de volaille (Sv/Sp : <i>Merlu nature</i>) Pomme garnie au four Mousse de lait aux fruits (100/70mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 13 Août</u> Sardines et citron Gigot d'agneau (Sv/Sp : <i>Dos de colin</i>) Semoule et légumes Chevretine (20/150mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 14 Août</u> Betteraves vinaigrette Fricassée de veau (Sv/Sp : <i>Filet de hoki</i>) Salsifis à la tomate /Ebly Emmental en tranche (20/100mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 15 Août (Féjé)</u> Salades mêlées Hachis Parmentier (Sv/Sp : <i>Brandade de Morue</i>) Yaourt à boire (100/103mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 16 Août</u> Blancs de poireaux vinaigrette Saucisse de Morteau (Sv/Sp : <i>Colin en sauce</i>) Printanière de légumes St Moret (20/180mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 17 Août</u> Assiette anglaise Roti de dinde (Sv/Sp : <i>Omelette</i>) Blettes sauce aurore /Tortis Fromage blanc sucré (100/111mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 18 Août</u> Œuf à la russe Paupiette du pêcheur Pdt /Brocolis à la crème Six de Savoie (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 19 Août</u> Céleri rémoulade Poulet sauté à l'ananas (Sv/Sp : <i>Saumonette</i>) Riz basmati Six de Savoie (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 20 Août</u> Crème de légumes Paleron à la bordelaise (Sv/Sp : <i>Hoki au citron</i>) Gratin Dauphinois Bresse bleu (30/150mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 21 Août</u> Macédoine de légumes Escalope de dinde (Sv/Sp : <i>Cœur de Merlu</i>) Coquillettes en sauce Kiri crème de lait (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 22 Août</u> Carottes râpées au citron Sauté de bœuf aux olives (Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin</i>) Pdt et endives braisées Contentin nature (16.66/150mg) Fruit	<u>Mercredi 23 Août</u> Dès de tomate vinaigrette Œufs durs Salade de Pdt au thon Fromage frais aux fruits (100/90mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 24 Août</u> Salade aux asperges Sauté de porc provençal (Sv/Sp : <i>Pané de hoki</i>) Ratatouille/Semoule de blé Crème dessert chocolat (125/115mg/Calcium) Palmier	<u>Vendredi 25 Août</u> Melon Pavé de colin Poêlée gourmande / Riz Flan vanille caramel (90/101mg/Calcium)	<u>Samedi 26 Août</u> Courgettes râpées Tomates farcies (Sv/Sp : <i>Steak de soja</i>) Purée Crecy Mini Roitelet (30/150Mg/Calcium) Salade de fruits	<u>Dimanche 27 Août</u> Panier de crudités Rôti de veau (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Terrine aux trois légumes Gouda (20/160mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 28 Août</u> Rosette et petits oignons Escalope de dinde (Sv/Sp : <i>Nuggets de colin</i>) Sauce forestière Pdt et champignons Velouté fruit (125/171mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 29 Août</u> Crème de légumes Fricassée de porc au miel (Sv/Sp : <i>Aiguillette de cabillaud</i>) Semoule et carottes fondantes Six de Savoie (20/150mg/Calcium) Fruits au sirop	<u>Mercredi 30 Août</u> Duo melon –pastèque Omelette au jambon Pom' Cryspsies /Haricots verts Port salut (30/210mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 31 Août</u> Salade verte à l'échalote Lasagnes bolognaises (Sv/Sp : <i>Cœur de merlu</i>) Mini Babybel (22/154mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 1^{er} Septembre</u> Riz niçois Pavé de saumon Sauce tartare Haricots beurre Yaourt nature au sucre de canne (125/151mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 02 Septembre</u> ½ Avocat aux crevettes Lapin sauce vin blanc (Sv/Sp : <i>Doré de colin</i>) Nouilles et fondue de potiron Maroilles Fruit	<u>Dimanche 03 Septembre</u> Tomate à la feta Sauté d'agneau en sauce (Sv/Sp : <i>Pavé de Dorade</i>) Flageolets à l'ail Tomate provençale Tartelette Tatin

Ces menus sont conformes aux recommandations relatives à la nutrition du groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN) en application du décret n°2011-1227 du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration à domicile. Fréquences conformes observées sur 35 repas consécutifs. 100/150 Mg : teneur en calcium par portion de fromage ou de produit laitier.

Sp/Sv : Menu sans porc/sans viande. Fruits partiellement issus de l'agriculture biologique (suivant les possibilités d'approvisionnement). Menus établis sous réserve de disponibilité des produits.

Certains plats sont susceptibles de contenir des allergènes : gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graine de sésame, anhydride sulfureux, lupin et mollusques.

Fruits et légumes frais de saison utilisés dans nos recettes (sous réserve des possibilités d'approvisionnement):

Fruits : Avocat ,banane ,citron ,coing ,fraise ,framboise ,kiwi ,melon ,nectarine ,pêche ,prune ,papaye ,pastèque ,.....

Légumes : Haricot ,mais ,navet ,oignon ,courge ,concombre ,carotte ,brocolis ,betteraves ,.....

Mme Hélène Buyschaert
Diététicienne-Cabinet de nutrition. 15 Rue Maison Dieu .75014 Paris

Jean Christophe Rouzé
Gestionnaire du Service restauration. Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr