

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

Portage à domicile. Menus du mois de Février 2018

<p><u>Lundi 05 Février</u> Carottes râpées Filet de poulet (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Sauce crème et champignons Semoule /Haricots beurre Domalaité (20/170mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 06 Février</u> Salades mêlées Bœuf bourguignon (Sv/Sp : <i>Filet meunière</i>) Pdt,Petits pois carottes Petit Contentin (16.67/150mg/Calcium) Compote de Fruit</p>	<p><u>Mercredi 07 Février</u> Taboulé aux raisins Pavé de Saumon Hollandaise Chou romanesco /Ebly Carré Président (16.66/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 08 Février</u> Céleri à l'ananas Escalope de dinde (Sv/Sp : <i>Pavé de hoki</i>) Tortis sauce gorgonzola Velouté Fruix (125/171mg/Calcium)</p>	<p><u>Vendredi 09 Février</u> Chou râpé persillé Colin au citron Epinards à l'ail /Riz Six de Savoie (20/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Samedi 10 Février</u> Émincé d'endives aux noix Longe de porc Orloff (Sv/Sp : <i>Dorade</i>) Poêlée de céréales aux petits légumes Mini Roitelet (30/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 11 Février</u> Potage de légumes Épaule d'agneau rôtie (Sv/Sp : <i>Filet de carrelet</i>) Printanière de légumes Rondelé nature (16.66/150mg/Calcium) Fruit</p>
<p><u>Lundi 12 Février</u> Dès de tomate et mais Nuggets de poulet (Sv/Sp : <i>Filet de saumon</i>) Tortis aux courgettes Mini Babybel (22/154mg/Calcium) Compote de Fruit</p>	<p><u>Mardi 13 Février</u> Macédoine au thon Bœuf braisé (Sv/Sp : <i>Pepite de colin</i>) Semoule et carottes fondantes Emmental en tranche (20/200mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 14 Février</u> Velouté de légumes Steak haché (Sv/Sp : <i>Dos de hoki</i>) Pommes noisettes/Haricots verts Yaourt au sucre de canne (125/151mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 15 Février</u> Salade à l'échalote Cordon bleu de dinde (Sv/Sp : <i>Merlu nature</i>) Purée aux trois légumes Bonbel (30/228mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 16 Février</u> Concombre bulgare Filet de colin Sauce tartare Brocolis / Pommes grenailles Pâtisserie au chocolat</p>	<p><u>Samedi 17 Février</u> Mâche, pamplemousse et crevettes Endives au jambon (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Fondue de Pdt au fromage Bulgy aux fruits (125/130mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 18 Février</u> Pêche au thon Paupiette de veau (Sv/Sp : <i>Saumonette</i>) Poireaux à l'ail /Pdt St Bricet (20/158mg/Calcium) Fruit</p>
<p><u>Lundi 19 Février</u> ½ (Euf dur et tomate Rôti de Bœuf (Sv/Sp : <i>Filet de colin</i>) Sauce aux légumes Macaronis Yaourt aromatisé (125/118mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 20 Février</u> Betteraves aux oignons Fricassée de porc provençale (Sv/Sp : <i>Hoki au citron</i>) Lentilles et carottes Kiri crème (20/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 21 Février</u> Blancs de Poireaux mimosa Dos de cabillaud Ratatouille Niçoise /Pdt Camembert laitier (30/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 22 Février</u> Macédoine de légumes Rôti de veau (Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin</i>) Riz/Sauce forestière Vache qui rit (16.66/152mg/Calcium) Compote de fruit</p>	<p><u>Vendredi 23 Février</u> Potage aux asperges Pépites de colin Pdt/Epinards Crème dessert vanillée (125/115mg/Calcium) Sablé Fruit</p>	<p><u>Samedi 24 Février</u> Quiche lorraine Steak de porc (Sv/Sp : <i>Lasagnes au saumon</i>) Navets braisés Nova aux fruits (125/134mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 25 Février</u> Fond d' Artichaut garni Pot au feu et ses légumes (Sv/Sp : <i>Filet de lotte</i>) Brebicrème (20/150mg/Calcium) Tarte aux pommes</p>
<p><u>Lundi 26 Février</u> Salade de tomate Blanquette de veau et ses légumes (Sv/Sp : <i>Nuggets de colin</i>) Semoule de blé Samos (20/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 27 Février</u> Carottes râpées Escalope de dinde viennoise (Sv/Sp : <i>Dos de cabillaud</i>) Tortis à la crème et champignons de Paris Chanteneige (16.66/100mg/Calcium) Dès de fruit au sirop</p>	<p><u>Mercredi 28 Février</u> Taboulé aux raisins Cœur de merlu Sauce crevette Bâtonnière de légumes Samos (20/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 1^{er} Mars</u> Laitue vinaigrette Cassoulet maison (Haricots blancs, Grenailles, Saucisses ...) (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Fromage frais aux fruits (100/90mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 02 Mars</u> Potage Omelette Forestière Pom' Roeusty/Haricots beurre Port Salut (30/210mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Samedi 03 Mars</u> Asperges et salade Hachis Parmentier (Sv/Sp : <i>Filet de sole /Purée de Pdt</i>) Brin d' Affinois (25/112mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 04 Mars</u> Tarte aux poireaux Sauté de bœuf (Sv/Sp : <i>Paupiette du pêcheur</i>) Poêlée aux trois choux Rondelé aux noix (16.6/150mg/Calcium) Cocktail de fruits</p>

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 28 repas consécutifs. 100/150 Mg : teneur en calcium par portion de fromage ou de produit laitier. Sv/Sp : repas sans porc /sans viande
Fruits et légumes partiellement issus de l'agriculture biologique (suivant les possibilités d'approvisionnement). Menus établis sous réserve de disponibilité des produits.

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

Fruits : Ananas ,Avocat ,Banane ,Citron ,Clémentine ,Kiwi ,Orange ,Pamplemousse ,Poire ,Pomme

Légumes : Carotte ,chou blanc ,frisé , rouge , Citrouille ,Céleri ,Endives ,Mâche ,Oignons ,Poireau ,Pomme de terre ,Salsifis ,Radis....

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