

**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 de Juillet 2018**

|  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b><u>Lundi 02 Juillet</u></b><br/>Céleri rémoulade<br/>Hachis Parmentier<br/>(Sv/Sp : <b>Filet de hoki</b>)<br/>Carré président<br/>(16.6/149mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Mardi 03 Juillet</u></b><br/>Carottes râpées<br/>Filet de dinde<br/>(Sv/Sp : <b>Omelette</b>)<br/>Riz &amp; Bâtonnière de Légumes<br/>St Bricet (25/188mg/Calcium)<br/>Fruit</p>        | <p><b><u>Mercredi 04 Juillet</u></b><br/>Pastèque<br/>Roti de veau forestier<br/>(Sv/Sp : <b>Filet meunière</b>)<br/>Pdt/Carottes à la crème<br/>St Moret<br/>(20/188mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                                  | <p><b><u>Jeudi 05 Juillet</u></b><br/>Salade verte au thon<br/>Poulet rôti/Sauce crème<br/>(Sv/Sp : <b>Filet de hoki</b>)<br/>Semoule et champignons<br/>Chanteneige<br/>(16.66/100mg/Calcium)<br/>Fruit</p>              | <p><b><u>Vendredi 06 Juillet</u></b><br/><b><u>Plateau repas froid</u></b><br/>Tomate et Œuf dur<br/>Pavé de saumon /Sauce Tartare<br/>Salade de pâtes<br/>Bonbel<br/>(22/167mg/Calcium)<br/>Pâtisserie</p>       | <p><b><u>Samedi 07 Juillet</u></b><br/>Quiche aux poireaux<br/>Gigot d'agneau à l'ail<br/>(Sv/Sp : <b>Pavé de merlu</b>)<br/>Fenouil braisé<br/>Fromage frais à la vanille<br/>(100/120mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Dimanche 08 Juillet</u></b><br/>Cocktail de crevettes<br/>Fricassée de volaille<br/>(Sv/Sp : <b>Steak de soja</b>)<br/>Brocolis/Pommes Duchesses<br/>Camembert<br/>(30/162mg/Calcium)<br/>Salade de fruits</p> |
| <p><b><u>Lundi 09 Juillet</u></b><br/>Salades mêlées<br/>Lasagnes bolognaises<br/>(Sv/Sp : <b>Saumon</b>)<br/>Petits suisses sucrés<br/>(120/133mg/Calcium)<br/>Fruit</p>  | <p><b><u>Mardi 10 Juillet</u></b><br/>Haricots verts mimosa<br/>Filet meunière et citron<br/>Salsifis/Perles de blé<br/>Plumetis<br/>Mousse au chocolat<br/>(54/57mg/Calcium)</p>                | <p><b><u>Mercredi 11 Juillet</u></b><br/>Dès de betteraves et maïs<br/>Roti de porc Sauce suprême<br/>(Sv/Sp : <b>Pépète de colin</b>)<br/>Chou fleur et Pdt à l'ail<br/>Bulgy aux fruits<br/>(125/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Jeudi 12 Juillet</u></b><br/>Tomate Mozzarella<br/>Pavé de saumon<br/>Fondue de carottes<br/>Riz Basmati<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Vendredi 13 Juillet</u></b><br/>Terrine de campagne<br/>Escalope de dinde<br/>(Sv/Sp : <b>Poisson blanc</b>)<br/>Tomate provençale/Semoule<br/>de blé<br/>Domalaite<br/>(20/164mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Samedi 14 Juillet (férié)</u></b><br/>Velouté de légumes<br/>Rôti de bœuf<br/>(Sv/Sp : <b>Pané fromager</b>)<br/>Gratin Dauphinois<br/>Petits pois<br/>Buche de chèvre<br/>Fruit</p>                    | <p><b><u>Dimanche 15 Juillet</u></b><br/>Asperges vinaigrette<br/>Filet de canard à l'orange<br/>(Sv/Sp : <b>Dos de cabillaud</b>)<br/>Pom'Roeusty aux légumes<br/>Kiri Crème<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Pâtisserie</p> |
| <p><b><u>Lundi 16 Juillet</u></b><br/>Melon<br/>Longe de porc aux oignons<br/>(Sv/Sp : <b>Hoki provençal</b>)<br/>Flageolets /Haricots verts<br/>Rondelé ail/Fines herbes<br/>(16.6/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Mardi 17 Juillet</u></b><br/>Céleri râpé vinaigrette<br/>Filet de dinde<br/>(Sv/Sp : <b>Colin en sauce</b>)<br/>Macaroni en sauce<br/>Mini Babybel<br/>(22/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Mercredi 18 Juillet</u></b><br/>Concombre bulgare<br/>Omelette Parisienne<br/>Petits pois, carottes, Pdt<br/>Crème dessert vanille<br/>(125/111mg/Calcium)</p>   | <p><b><u>Jeudi 19 Juillet</u></b><br/>½ Œuf dur et macédoine<br/>Fricassée de dinde à la crème<br/>(Sv/Sp : <b>Omelette</b>)<br/>Pommes plates /<br/>Poêlée de légumes<br/>Rondelé<br/>(16.6/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p> | <p><b><u>Vendredi 20 Juillet</u></b><br/>Pastèque<br/>Dos de cabillaud<br/>Sauce crustacé<br/>Fondue de carottes /Ebly<br/>Flan pâtissier au lait</p>   | <p><b><u>Samedi 21 Juillet</u></b><br/>Cocktail Coleslaw<br/>Sauté de bœuf provençal<br/>(Sv/Sp : <b>Saumonette</b>)<br/>Coquillettes/Ratatouille<br/>Fromage frais sucré<br/>(100/118mg/Calcium)<br/>Fruit</p>  | <p><b><u>Dimanche 22 Juillet</u></b><br/>Blancs de poireaux<br/>Escalope de porc charcutière<br/>(Sv/Sp : <b>Filet de carrelet</b>)<br/>Bâtonnière de légumes /Pdt<br/>Roitelet<br/>(30/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>    |
| <p><b><u>Lundi 23 Juillet</u></b><br/>Carottes râpées au citron<br/>Sauté de volaille à la crème<br/>(Sv/Sp : <b>Cœur de Merlu</b>)<br/>Tortis aux légumes<br/>Fromage frais aux fruits<br/>(100/90mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Mardi 24 Juillet</u></b><br/>Filet de maquereau<br/>Bœuf Bourguignon<br/>(Sv/Sp : <b>Cœur de merlu</b>)<br/>Carottes à l'ail /Pdt<br/>Emmental<br/>(20/200mg/Calcium)<br/>Fruit</p>     | <p><b><u>Mercredi 25 Juillet</u></b><br/>Salade de tomate<br/>Saucisse de Strasbourg<br/>(Sv/Sp : <b>Solo de hoki</b>)<br/>Purée au lait<br/>Six de Savoie<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                                 | <p><b><u>Jeudi 26 Juillet</u></b><br/>Couscous au Poulet<br/>(Sv/Sp : <b>Aiguillette de colin</b>)<br/>Légumes et semoule<br/>Vache qui rit<br/>(16.66/152mg/Calcium)<br/>Fruit</p>                                       | <p><b><u>Vendredi 27 Juillet</u></b><br/>Macédoine au thon<br/>Omelette<br/>Haricots beurre /Pdt<br/>Samos<br/>(20/150mg/Calcium)<br/>Fruit</p>   | <p><b><u>Samedi 28 Juillet</u></b><br/>Champignons à la grecque<br/>Escalope de dinde<br/>(Sv/Sp : <b>Brandade de morue</b>)<br/>Chou fleur/Pdt au gratin<br/>Mini Brin<br/>(25/112mg/Calcium)<br/>Fruit</p>     | <p><b><u>Dimanche 29 Juillet</u></b><br/>Taboulé<br/>Roti de veau<br/>(Sv/Sp : <b>Dos de lieu</b>)<br/>Endives braisées<br/>Maroilles<br/>(30/270mg/Calcium)<br/>Tarte au chocolat</p>                                  |
| <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.</p> <p><b>Sp/Sv</b> : 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.</p> <p><b>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.</b></p> |  |   |   |   |  |   |
| <p align="center"><i>Fruits et légumes frais de saison utilisés dans nos recettes (sous réserve des possibilités d'approvisionnement):</i><br/> Fruits : Nectarine ,Pastèque ,Poire ;Prune ,Pêche ,Tomate ,Fraise ,Abricot ,Avocat ,Banane ,Citron ,Framboise.....<br/> Légumes : Ail ,Aubergine ,Betterave rouge ,Brocoli ,Carotte ,Chou(x)Bruxelles ,frisé ,blanc , Concombre ,courgette ,Céleri ,Haricot....</p>  |  |   |   |   |  |   |
| <p align="center"><b>Mme Hélène Buyschaert</b><br/>Diététicienne-Cabinet de nutrition.15 Rue Maison Dieu .75014 Paris</p>  |  |   |   | <p align="center"><b>Jean Christophe Rouzé</b><br/>Gestionnaire du Service restauration.<a href="mailto:Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr">Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr</a></p>            |  |   |