

**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 Novembre 2017.**

<p><b><u>Lundi 06 Novembre</u></b> Macédoine Filet de porc au miel (Sp/Sv : <i>Filet meunière</i>) Poêlée gourmande /Riz Bonbel tranche (30/228 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Mardi 07 Novembre</u></b> Tomate au thon et maïs Sauté de Bœuf (Sp/Sv : <i>Solo de hoki provençal</i>) Fondue de carottes et Ebly Kiri crème (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Mercredi 08 Novembre</u></b> Râpé de chou blanc vinaigrette Omelette forestière Pommes plates / Haricots verts Velouté Fruix (125/150 mg/Calcium)</p>	<p><b><u>Jeudi 09 Novembre</u></b> Velouté de tomates Roti de dinde et champignons (Sp/Sv : <i>Paupiette du pêcheur</i>) Pdt aux oignons/Petits pois Mini Roitelet (30/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Vendredi 10 Novembre</u></b> Carottes râpées Filet Meunière et citron Brocolis au gratin/Tortis Petit Cotentin nature (16.67/150 mg /Calcium) Tarte aux pommes</p>	<p><b><u>Samedi 11 Novembre</u></b> Salade composée Tripes mode (Sp/Sv : <i>Œufs dur béchamel</i>) Grenailles persillées Fromage frais sucré (100/100 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Dimanche 12 Novembre</u></b> Tomate garnie Fricassée de veau à la crème (Sp/Sv : <i>Steak de soja</i>) Poêlée de céréales aux légumes Brebiscreme (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>
<p><b><u>Lundi 13 Novembre</u></b> Laitue à l'échalote Raviolis bolognaises (Sp/Sv : <i>Croustillant au fromage/Pates</i>) St Moret (20/188 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Mardi 14 Novembre</u></b> Concombres sauce bulgare Fricassée de dinde (Sp/Sv : <i>Filet de colin nature</i>) Riz aux petits légumes Yaourt aux fruits mixés (125/118 mg/calcium)</p>	<p><b><u>Mercredi 15 Novembre</u></b> Salade verte Dos de colin Sauce tartare Haricots plats /Pdt Port Salut (30/210mg /Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Jeudi 16 Novembre</u></b> Concombre vinaigrette Tranche de bœuf (Sp/Sv : <i>Dos de cabillaud</i>) Coquillettes au gruyère Yaourt nature au sucre de canne (125/150mg/Calcium)</p>	<p><b><u>Vendredi 17 Novembre</u></b> Panier de tomate aux crevettes Cordon bleu (Sp/Sv : <i>Cœur de Merlu</i>) Purée Crecy Haricots verts Samos (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Samedi 18 Novembre</u></b> Velouté de cresson Choucroute garnie (Sp/Sv : <i>Pavé de Merlu</i>) Bulgy aux fruits mixés Fruit</p>	<p><b><u>Dimanche 19 Novembre</u></b> Roulade et cornichons Sauté d'agneau (Sp/Sv : <i>Brandade de Morue</i>) Pdt /Tomate provençale Emmental (20/200 mg de calcium) Pâtisserie</p>
<p><b><u>Lundi 20 Novembre</u></b> Riz niçois Escalope de porc (Sp/Sv : <i>Aiguillette de colin</i>) Chou Romanesco / Pdt Vache qui rit (16.66/152 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Mardi 21 Novembre</u></b> Scarole et maïs Roti de veau (Sp/Sv : <i>Hoki au citron</i>) Pdt et salsifis fondants Mini roulé chocolat Fruit</p>	<p><b><u>Mercredi 22 Novembre</u></b> Filet de maquereaux et citron Pané fromager Riz /Ratatouille Niçoise Crème dessert vanille (125/111 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Jeudi 23 Novembre</u></b> Couscous Poulet-Merguez Semoule et légumes St Bricet (25/188 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Vendredi 24 Novembre</u></b> Râpé de céleri à l'ananas Cabillaud en sauce Haricots beurre /Pdt au thym Cantafrais (16.66/167 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Samedi 25 Novembre</u></b> Pêche au thon Escalope de volaille (Sp/Sv : <i>Filet de merlu blanc</i>) Tagliatelles à la Napolitaine Fromage frais vanillé (100/120 mg Calcium)</p>	<p><b><u>Dimanche 26 Novembre</u></b> Champignons à la Grecque Pot au feu et ses légumes (Sp/Sv : <i>Dos de colin</i>) Camembert laitier (30/162 mg/Calcium) Fruit</p>
<p><b><u>Lundi 27 Novembre</u></b> Salade de tomate au surimi Hachis Parmentier (Sp/Sv : <i>Pané de hoki /Purée</i>) Yaourt aromatisé (125/137 mg/Calcium)</p>	<p><b><u>Mardi 28 Novembre</u></b> Roulade et salami Rôti de dinde à la crème (Sp/Sv : <i>Cœur de Merlu</i>) Pommes campagnardes Rondelé nature (16.66/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Mercredi 29 Novembre</u></b> Carottes râpées Filet de colin Sauce hollandaise Fondue de Courgettes/Riz Fromage frais aux fruits (2*60/288 mg/Calcium)</p>	<p><b><u>Jeudi 30 Novembre</u></b> Cassoulet Haricots, saucisse, saucisson à l'ail ... (Sp/Sv : <i>Croustillant au fromage</i>) Six de Savoie (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Vendredi 01er Décembre</u></b> Betteraves à la crème Omelette aux légumes Macaronis Gouda en tranche (20/152 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><b><u>Samedi 02 Décembre</u></b> Tarte aux poireaux Poulet rôti et champignons (Sp/Sv : <i>Pavé de truite</i>) Pommes roesty aux légumes Liégeois au chocolat (000//109 mg/Calcium)</p>	<p><b><u>Dimanche 03 Décembre</u></b> Salade composée Filet de canard à l'orange (Sp/Sv : <i>Dos de loup de mer</i>) Pommes fruit caramélisées Mini Caprice (50/175 mg/Calcium) Tarte au citron</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.

**Sp/Sv :** Menu sans porc/sans viande. 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, Mandarine, Orange, Poire, Pomme ...

Légumes : Carotte ,chou blanc ,Chou de Bruxelles ,Chou-rave ,Citrouille ,Céleri ,Endive ,Epinards ,Oignon , Pomme de terre , ...

**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](mailto:Jean-christophe.rouze@mairie-sinlenoble.fr)