

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 d'Octobre 2017.

<p><u>Lundi 02 Octobre</u> Concombre vinaigrette Escalope de porc (Sv/Sp : Hoki provençal) Poêlée choux et carottes /Pdt Carré fondu Président (16.6/149 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 03 Octobre</u> Carottes râpées aux raisins Rôti de bœuf (Sv/Sp : Filet meunière) Pommes Duchesses Kiri (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 04 Octobre</u> Tomate vinaigrette Omelette aux champignons Pates aux petits légumes Yaourt nature sucré (125/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 05 Octobre</u> Surimi Dinde à la mexicaine (Sv/Sp : Pavé de hoki) Courgettes à l'ail /Pdt St Moret (20/188 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 06 Octobre</u> Salade verte à l'emmental Dès de colin à la crème Jardinière de légumes Pâtisserie au chocolat</p>	<p><u>Samedi 07 Octobre</u> Riz niçois Rôti de porc (Sv/Sp : Dorade) Poêlée de légumes Wok Velouté Fruit (125/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 08 Octobre</u> Crème d'asperge Roti de veau (Sv/Sp : Filet de carrellet) Tomates provençales /Pdt St Bricet (25/188 mg/Calcium) Fruit</p>
<p><u>Lundi 09 Octobre</u> Céleri rémoulade Saucisse de Toulouse (Sv/Sp : Filet de saumon) Purée et compote Fromage blanc sucré (100/100mg/Calcium)</p>	<p><u>Mardi 10 Octobre</u> Tomate au thon Sauté de veau à la crème (Sv/Sp : Pépites de colin) Bâtonnière de légumes/Semoule Rondelé nature (16.6/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 11 Octobre</u> Salades mêlées Filet de colin et crevettes Brocolis/Pdt Vache qui rit (16.6/152 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 12 Octobre</u> Potage de légumes Escalope de dinde (Sv/Sp : Dos de hoki) Tortis Sauce tomate Flan nappé caramel (90/100 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 13 Octobre</u> Taboulé au citron Omelette au fromage Haricots beurre au basilic/Pdt Danette lait/chocolat (70/80mg/Calcium) Sablé des Flandres</p>	<p><u>Samedi 14 Octobre</u> Tomate garnie Paupiette de veau (Sv/Sp : Merlu nature) Riz en sauce Bonbel en tranche (30/228mg /Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 15 Octobre</u> Pêche au thon Magret de canard (Sv/Sp : Saumonette) Endives braisées Maroilles Tarte au flan</p>
<p><u>Lundi 16 Octobre</u> Crème de légumes Filet de porc provençal (Sv/Sp : Hoki au citron) Fondue de carottes & flageolets Mini Babybel (22/154 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 17 Octobre</u> Dès de betteraves Sauté d'agneau (Sv/Sp : Filet de colin) Purée de céleri et pois cassés Cantafras (16.66/167 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 18 Octobre</u> Chou fleur persillé Omelette Haricots verts/Pdt Bulgy aux fruits (125/150 mg//Calcium)</p>	<p><u>Jeudi 19 Octobre</u> ½ (Euf et tomate persillée Poulet rôti (Sv/Sp : Aiguillette de colin) Petits pois /Pdt Contentin nature (16.6/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 20 Octobre</u> Velouté de légumes Dos de merlu Sauce crustacés Riz /Ratatouille Port Salut (30/210 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Samedi 21 Octobre</u> Scarole au maïs Lasagnes bolognaises (Sv/Sp : Lasagnes au saumon) Yaourt brassé aux fruits (125/110 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 22 Octobre</u> ½ Avocat Paleron braisé et ses légumes/Pdt (Sv/Sp : Filet de lotte) Pavé d'Affinois (30/126mg/Calcium) Fruit</p>
<p><u>Lundi 23 Octobre</u> Tomate aux olives Saucisses de Strasbourg (Sv/Sp : Pavé de hoki) Lentilles et Carottes Yaourt aromatisé (125/137 mg/Calcium)</p>	<p><u>Mardi 24 Octobre</u> Macédoine vinaigrette Bœuf bourguignon (Sv/Sp : Paupiette du pêcheur) Macaronis Six de Savoie (20/150 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 25 Octobre</u> Carottes au soja Tomates farcies (Sv/Sp : Hoki provençal) Poêlée de légumes aux céréales Camembert (30/162 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 26 Octobre</u> Couscous Semoule et légumes Filet de Poulet /merguez (Sv/Sp : Cœur de merlu) Yaourt à boire (100/100 mg /Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 27 Octobre</u> Haricots verts à l'échalote Pépité de colin aux épinards Purée de Pdt Chanteneige (16.66/167 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Samedi 28 Octobre</u> Chou blanc vinaigrette Sauté de porc (Sv/Sp : Morue au sel) Fondue de poireaux/Pdt Fromage frais sucré Fruit</p>	<p><u>Dimanche 29 Octobre</u> Velouté Crécy Dos de cabillaud Pdt /Petits légumes Mini Roitelet (30/150mg/Calcium) Fruit</p>
<p><u>Lundi 30 Octobre</u> Blancs de poireaux Mimosa Sauté de porc (Sv/Sp : Nuggets de colin) Poêlée de légumes à l'ail/Semoule St Bricet (25/188mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mardi 31 Octobre</u> Salade de tomate Rôti de veau en sauce (Sv/Sp : Hoki aux herbes) Riz aux champignons Mini Bonbel (22/167 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Mercredi 01^{er} Novembre</u> Crème de petits pois Dos de colin sauce crevette Mixte de légumes verts et Pdt Yaourt au sucre de canne (125/150mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Jeudi 02 Novembre</u> Salades mêlées Filet de poulet rôti (Sv/Sp : Dos de cabillaud) Pom' Roesty/Petits pois Boursin nature (16.66/100 mg/Calcium) Fruit</p>	<p><u>Vendredi 03 Novembre</u> Roulade aux pistaches Meunière de hoki Pennes /Bâtonnière de légumes Kiri crème (20/150mg /Calcium) Cocktail de fruits</p>	<p><u>Samedi 04 Novembre</u> Velouté d'asperges Gigot d'agneau à l'ail (Sv/Sp : Filet de sole) Pommes boulangères Chocolat liégeois (100/109mg / Calcium) Fruit</p>	<p><u>Dimanche 05 Novembre</u> Trio de crudités Gratin d'endives au jambon, Pdt béchamel (Sv/Sp : Cœur de Merlu) Fromage frais à la vanille (100/120mg / Calcium) Fruit</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 35 repas consécutifs. 100/150 Mg : teneur en calcium par portion de fromage. Fruits et légumes partiellement issus de l'agriculture biologique (suivant les possibilités d'approvisionnement). Menus établis sous réserve de disponibilité des produits.

Mois d'Octobre: Fruits : Avocat, Banane, Citron, Kiwi, Mandarine, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Tomate ...Légumes : Brocoli, Carotte, Chou blanc, Chou rouge, Céleri, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron ...

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