

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 Septembre 2018.

<u>Lundi 03 Septembre</u> Salade frisée aux croûtons Raviolis au bœuf (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Fromage blanc sucré (100/111mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 04 Septembre</u> Tomate en salade Fricassée de dinde à la crème (Sv/Sp : <i>Filet meunière</i>) Riz/Haricots beurre St Bricet (25/188mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 05 Septembre</u> Blancs de poireaux vinaigrette Cordon bleu de poulet (Sv/Sp : <i>Pavé de hoki</i>) Potatoes et légumes poêlés Emmental (20/200mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 06 Septembre</u> Céleri râpé vinaigrette Longe de porc à la moutarde (Sv/Sp : <i>Filet de saumon</i>) Purée Crécy Yaourt brassé aux fruits (125/150mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 07 Septembre</u> Melon Omelette Macaronis/Julienne de légumes Rondelé nature (16.66/150mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 08 Septembre</u> ½ Pamplemousse Escalope de volaille (Sv/Sp : <i>Dorade</i>) Champignons à la crème Perles de blé Pavé Daphinois (30/126mg/Calcium) Pâtisserie au chocolat	<u>Dimanche 09 Septembre</u> Asperges vinaigrette Rôti de veau (Sv/Sp : <i>Filet de carrelet</i>) Sauce roquefort Pommes campagnardes Domalaite (20/164mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 10 Septembre</u> Cocktail de crudités Filet de dinde gratiné (Sv/Sp : <i>Pépites de colin</i>) Coquillettes sauce tomate Bonbel (22/167mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 11 Septembre</u> Pastèque Sauté de veau en sauce (Sv/Sp : <i>Dos de Hoki</i>) Haricots verts /Semoule Gouda (20/148mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 12 Septembre</u> Macédoine au thon Omelette au fromage Pdt et petits pois Yaourt nature sucré (125/150mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 13 Septembre</u> Salade, Œuf dur et thon Rôti de porc provençal (Sv/Sp : <i>Hoki au citron</i>) Ratatouille /Riz blanc St Moret (20/188mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 14 Septembre</u> Tomate à la feta Filet de colin Sauce tartare Pdt / Brocolis Tarte aux pommes	<u>Samedi 15 Septembre</u> ½ Avocat au citron Jambon sauce Madère (Sv/Sp : <i>Merlu nature</i>) Printanière de légumes Fromage blanc vanillé (100/120mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 16 Septembre</u> Terrine de poisson Paleron braisé en sauce (Sv/Sp : <i>Saumonette</i>) Céréales aux petits légumes Camembert (30/162mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 17 Septembre</u> Dès de betteraves à l'orange Escalope de dinde à la crème (Sv/Sp : <i>Aiguillette de colin au fromage</i>) Brunoise de légumes /Ebly Bulgy aux fruits (125/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 18 Septembre</u> Laitue et scarole Estouffade de Bœuf (Sv/Sp : <i>Cœur de merlu</i>) Chou fleur béchamel/Pdt Roitelet (30/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 19 Septembre</u> Potage de légumes Pavé de hoki Sauce hollandaise Haricots verts/Pdt Carré Président (16.6/149mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 20 Septembre</u> Concombre persillé Sauté de porc sauce charcutière (Sv/Sp : <i>Paupiette du pêcheur</i>) Fondue de carottes /Semoule Petits suisses sucrés (120/133mg/Calcium) Fruit	<u>Vendredi 21 Septembre</u> Tomate au basilic Pavé de saumon et citron Bâtonnière de légumes Tagliatelles Six de Savoie (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 22 Septembre</u> Salade de champignons Escalope de volaille à la Napolitaine (Sv/Sp : <i>Steak de thon</i>) Riz pilaf Velouté Fruix (125/160mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 23 Septembre</u> Assiette anglaise Rôti de porc façon Orloff (Sv/Sp : <i>Hoki provençal</i>) Pomme forestière Choux de Bruxelles Brebicrème (20/150mg/Calcium) Fruit
<u>Lundi 24 Septembre</u> Dès de tomate au surimi Blanc de poulet en sauce (Sv/Sp : <i>Nuggets de colin</i>) Semoule & Fondue de champignons Samos (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mardi 25 Septembre</u> Salade verte à l'échalote Carbonade de bœuf (Sv/Sp : <i>Hoki aux herbes</i>) Pommes aux herbes Port Salut (30/150mg/Calcium) Fruit	<u>Mercredi 26 Septembre</u> Endives vinaigrette Tomate farcie Fondue de potiron/Quinoa Babybel (22/150mg/Calcium) Fruit	<u>Jeudi 27 Septembre</u> Chou blanc ciboulette Saucisses de Strasbourg (Sv/Sp : <i>Hoki aux herbes</i>) Purée au lait Compote de pomme Fromage frais aux fruits (100/120mg/Calcium)	<u>Vendredi 28 Septembre</u> Carottes râpées et mais Dos de cabillaud Tortis aux courgettes Kiri Crème (20/150mg/Calcium) Fruit	<u>Samedi 29 Septembre</u> Filet de maquereaux Escalope de porc Salsifis /Pdt Fromage frais aux fruits (100/120mg/Calcium) Fruit	<u>Dimanche 30 Septembre</u> Crème de légumes verts Gigot d'agneau (Sv/Sp : <i>Dos de morue</i>) Flageolets/Tomate provençale Riz au lait (100/102mg/Calcium) Fruit

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. 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 du mois de Septembre :

Fruits : Avocat, Banane, Citron, Fraise, Kiwi, Melon, Nectarine, Pastèque, Poire, Prune, Raisin, Tomate

Légumes : Aubergine, Brocoli, Carotte, Chou Blanc, Chou de Bruxelles, Citrouille Concombre Courgette Navet, Oignon, 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