

LUNDI 22 FEVRIER	MARDI 23 FEVRIER	MERCREDI 24 FEVRIER	JEUDI 25 FEVRIER	VENDREDI 26 FEVRIER
Tarte au fromage/ Crêpe aux champignons/ Friand fromage Fricassée de poulet champignons Tressine de pâtes Choix de fruits	Velouté de poireaux/ Salade auvergnate/ (Euf dur sauce mayonnaise) Crêpinette à la moutarde Haricots verts PdT sautées Yaourt nature sucré BIO/  Flan vanille/Ile flottante	Salade de tomates Paupiette de veau soubise Poêlée de légumes et penne regate Velouté aux fruits	REPAS DES AMERIQUES Salade de Floride (carottes, mayo, mais, segments de pamplemousse) Picadillo maxicain - Riz (à base de bœuf) Muffin	Salade de betteraves aux pommes/Céleri maltais/Salade toscane Marmite de poisson gratinée Purée de brocolis Liégeois vanille/ Crème dessert chocolat/ Yaourt aux fruits

LUNDI 1 ^{er} MARS	MARDI 2 MARS	MERCREDI 3 MARS	JEUDI 4 MARS	VENDREDI 5 MARS
Macédoine de légumes/ Salade guérandaise/ Salade soissonnaise Coquillettes Bolognaise Fromage râpé Choix de fruits	Taboulé à la menthe/ Salade piémontaise/ Salade catalane Escalope de poulet grand-mère - Petits pois Jeunes carottes - Frites Fromage blanc BIO/  Yaourt chocolat/Mousse fromage frais aux fruits	Crêpe au fromage Filet de cabillaud marinière Riz Fruit	Soupe maraîchère/ Salade niçoise/ Mortadelle de volaille Rôti de porc à l'ancienne Gratin dauphinois Flan caramel BIO/  Mousse vanille pépites chocolat/ Crème dessert chocolat	Duo concombres et tomates/Pomelos/ Médailon de surimi Omelette - Ratatouille PdT noisettes Gâteau basque/ Gaufre de Bruxelles à la chantilly/Eclair chocolat

LUNDI 8 MARS	MARDI 9 MARS	MERCREDI 10 MARS	JEUDI 11 MARS	VENDREDI 12 MARS
Pizza fromage/ Tarte aux oignons/ Tarte au fromage Sauté de porc aux pruneaux Poêlée romanesque PdT barbecue Choix de fruits	Velouté d'endives/ Salade vendéenne/ Salade bretonne Normandin de veau marengo - Riz Mousse au chocolat/ Yaourt aromatisé/ Liégeois caramel	Salade coleslaw Rôti de lapin charcutier Pâtes torsadées Fromage râpé Compote de pommes BIO 	Couscous Fricadelle de bœuf Merguez Légumes - Semoule Carré frais/Mimolette/ Edam Cocktail de fruits/ Ananas au sirop/ Dés de poires et pêches	Céleri rémoulade/ Salade madrilène/Salade d'endives à la mimolette Filet d'églefin grenobloise PdT à la cibouette Velouté aux fruits BIO/  Crème pralinée/ Yaourt nature sucré

LUNDI 15 MARS	MARDI 16 MARS	MERCREDI 17 MARS	JEUDI 18 MARS	VENDREDI 19 MARS
Salade de betteraves/ Salade mexicaine/ (Eufs durs sauce cocktail) Hachis Parmentier Salade Goûter au lait/ Liégeois chocolat/ Pote from	Velouté de potiron/ Salade napolitaine/ Pomelos Palette de porc Potée auvergnate Eclair vanille/ Brownies/Clafoutis	Salade fraîcheur Rôti de dinde soubise Petits pois PdT sautées Ile flottante	Carottes râpées/Avocat vinaigrette/Salade de chou rouge vinaigrette Haut de cuisse de poulet chasseur Macaroni Fromage râpé Fruits BIO 	Soupe à la tomate/Salade milanaise/Salade de blé Filet de poisson pané Epinards - PdT persillées Yaourt brassé aux fruits/ Fruity sucré/ Crème dessert chocolat BIO 

LUNDI 22 MARS	MARDI 23 MARS	MERCREDI 24 MARS	JEUDI 25 MARS	VENDREDI 26 MARS
Flamiche aux poireaux/ Crêpe fromage/ Pizza champignons Chipolata Compote de pommes PdT persillées Choix de fruits	Potage fermier/Salade de betteraves crues vinaigrette/Salade niçoise Colombo de poulet Cœur de blé Fromage blanc aux fruits/ Yaourt nature sucré BIO/  Flan chocolat	Pâté de campagne, cornichons Gratin façon tartiflette Salade Cocktail de fruits	Rillettes de thon/ Médailon de surimi/ (Euf dur mayonnaise) Steak haché - Frites Poêlée campagnarde Crème dessert caramel/ Flan vanille BIO/  Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes/ Carottes râpées aux raisins/Salade basque Filet de cabillaud dieppoise - Riz sauvage Crêpe au chocolat/ Crêpe sucrée à la vanille/ Crêpe aux pommes

LUNDI 29 MARS	MARDI 30 MARS	MERCREDI 31 MARS	JEUDI 1 ^{er} AVRIL	VENDREDI 2 AVRIL
Cassoulet Camembert/ Cantafrais/ Gouda Choix de fruits	Macédoine de légumes/ Salade berlinoise/Salade de chou-fleur vinaigrette Rôti de bœuf - Jus de viande Haricots verts PdT dorée au four Yaourt aromatisé/ Mousse de fromage frais aux fruits/Duo de crème	Salade de betteraves Fricadelle de bœuf à l'italienne Semoule Ratatouille Liégeois vanille	Potage cultivateur/ Duo de charcuterie/ Pâté en croûte Sauté de dinde forestier Purée de légumes Tarte flan chocolat/ Dooonut's/ Moelleux à la framboise	Méli-méli de crudités/ Salade antillaise/ Radis et beurre Gratin de saumon et penne regate Compote de pomme BIO/  Pomme au four/ Compote de banane

Vacances scolaires Zone B du 5 au 16 avril 2010

JEU :
Classe les produits cités ci-dessous
dans leurs groupes d'aliments d'appartenance :

**Pois chiches - Steak haché - Yaourt
Poulet - Soja - Haricots blancs
Camembert - Côte de porc - Filet de colin
Fromage blanc**

Solution : pois chiches et haricots blancs = légumes
colin = viandes-poissons-mers ; yaourt, camembert, côte de porc, filet de
fromage blanc = produits laitiers ; soja = fruits et légumes



LE SAVIEZ-VOUS ?
Quels sont les aliments
les plus riches en fer ?
On retrouve en tête le
boudin noir avec 23 mg
pour 100 g, puis les
rognons de bœuf (9,5 mg),
le foie de veau (6 mg), les
fruits de mer (5,5 mg) et
la viande rouge avec 2 à
3 mg.

