

COLLEGE ST LOUIS

Semaine 20 : du 17 au 21 Mai 2021

Escapade gourmande au Portugal



Déjeuner

Plan alimentaire 1

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------------|--|--|----------|--|---|
| Entrées & co | Betteraves mimosa Chou-fleur à la grecque Feuilleté au fromage Wrap de crudités | Carottes râpées Salade mêlée Salade de blé Pâté de campagne | | Tomate vinaigrette aux olives Salade de pois chiches au chorizo | Concombre vinaigrette Salade du chef Taboulé Rillettes de poisson |
| Plats | Dalh de pois cassés et riz ^A Bœuf à la Mexicaine | Tomates farcies Colin pané | | Parmentier de poisson à la portugaise Sauté de porc à la portugaise | Estouffade de bœuf Coroq de blé fromage épinards ^A |
| Légumes & co | Poêlée de légumes *** | Epinards à la crème Coquillettes | | Carottes *** | Haricots verts persillés Haricots blancs à la tomate |
| Dessert & co | Coulommiers Bleu Yaourt ou fromage frais | Edam Petit fromage frais ail et fines herbes Yaourt ou fromage frais | | Cotentin Gouda Yaourt ou fromage frais | Bûchette mi chèvre Fromage frais au sel de Guérande Yaourt ou fromage frais |
| | Banane Fruits à la croque Fromage blanc et compote | Fruit de saison Smoothie orange fruits rouges gingembre Flan nappé caramel | | Fruit de saison Fruits à la croque Salame de chocolate | Pomme Compote pomme fraise Lassi à la framboise |
| | Barre bretonne | Verrine biscuit'mousse | | Tarte de Nata | Brownies |

Composition des plats :

Salade fantaisie: céleri, pomme, raisin/ Salade arlequin: p. de terre maïs, poivrons / Salade de blé : blé, tomate, concombre, échalote / Salade du chef: riz, tomate,épaule de porc, œuf dur / Salade mêlée: salade, maïs, croutons

En bleu, menu recommandé nutritionnellement

Légende pictogrammes :

Porc issu de notre filière Bleu Blanc Cœur



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINES & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit !