

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 !