

# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 2

du 5 au 9 Janvier 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage de légumes	Salade de pâtes tricolores		Betterave crue rapée	Salade verte au surimi
Plat principal	Filet de poisson meunière	Escalope de dinde sauce normande		Sauté de porc au miel épicé	Hachis parmentier
Accompagnement	Riz à la tomate	Petits pois à l'étuvée		Dés de carottes et salsifis braisés	***
Produit laitier	Tomme noire	Fondu président		Brie	Gouda
Dessert	Clémentines	kiwi		Galette des rois	Mousse au chocolat

Info de la semaine

BONNE ANNEE 2015 !  
Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!

Compositions des plats

Salade soisson : haricots blancs, tomate, poivron, paprika

Semaine n° 3

du 12 au 16 Janvier 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Taboulé	Pâté de campagne		Potage alphabets	Carottes râpées
Plat principal	Omelette forestière	Filet de poisson bordelaise		Sauté de bœuf	Tartiflette
Accompagnement	Salade verte	Coquillettes		Haricots verts persillés	***
Produit laitier	Camembert	Edam		Cantadou	Fromage blanc
Dessert	Banane	Orange		Kiwi	Compote de pommes

Info de la semaine

Compositions des plats

# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 4

du 19 au 23 Janvier 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte mimosa	Potage de potiron		Carottes antillaise	Pizza
Plat principal	Brandade de poisson	Rôti de bœuf au jus		gail de saucisse	Wings de poulet
Accompagnement	***	Gratin de choux fleurs		Riz pilaf	Petits pois fermière
Produit laitier	Vache qui rit	Tomme grise		Mimolette	Chantailou
Dessert	Flan nappé caramel	Banane		Ananas frais	Clémentine

**Info de la semaine**

**JEUDI :**  
Ca swing en cuisine !  
Les Antilles et sa musique caribéenne

**Compositions des plats**

Carottes antillaise : carotte râpée, ananas, noix de coco

Semaine n° 5

du 26 au 30 Janvier 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade pastourelle	Salade verte aux dés de fromage		Celeri remoulade	Velouté de légumes
Plat principal	Emincé de dinde au citron	Rôti de porc à l'ancienne		Parmentier de bœuf	Filet de poisson meunière
Accompagnement	Duo de haricots	Lentilles		***	Potiron en purée
Produit laitier	Emmental	Crème dessert		Coulommiers	Saint paulin
Dessert	Fruit de saison	Biscuits		Compote	Clémentine

**Info de la semaine**

**La Clémentine** est le fruit du clémentinier. Cet arbre, de la famille des agrumes, mesure entre 4 et 6 mètres de haut. Il pousse dans les régions ensoleillées du pourtour



**Compositions des plats**

Salade bavaroise : p. de terre, tomate, épaule de porc, emmental

# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 6

du 2 au 6 Février 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade aux croutons	Friand		Potage potiron	Salade aux maïs
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Sauté de bœuf		Filet de colin pané	Lasagne
Accompagnement	 Purée	aux carottes		Blé a la tomate	***
Produit laitier	Cantafras	Camembert		Petits suisses	Gouda
Dessert	Liégeois vanille	Orange		Crêpe de la chandeleur 	Cocktail de fruits

**Info de la semaine**

**LE SAIS-TU ?**  
La chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot


**Compositions des plats**

Salade mêlée : salade, maïs, croûton / Salade fantaisie : salade, ananas, pomme, raisin sec



Semaine n° 7

du 9 au 13 Février 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage de légumes	Betterave crue rapée		Salade Marco polo	Carottes râpées vinaigrette
Plat principal	Filet de poisson sauce maltaise	Poulet rôti		Sauté de porc à la moutarde 	Albondigas
Accompagnement	Riz pilaf	Petits pois à la française		Haricots verts	Frites
Produit laitier	Tomme noire	Yaourt aromatisé		Mimolette	Emmental
Dessert	Fruit de saison	Madeleine		Banane	Compote de pommes

**Info de la semaine**

**Faisons des Choux nos chouchous!**  
Légumes d'hiver par excellence, n'hésitez pas à les découvrir : chou chinois, choux de bruxelles, chou-fleur, brocolis, chou rouge...

**Compositions des plats**

Salade western : haricot rouge, maïs, poivron / Albondigas : boulette de bœuf sauce tomate / Salade marco polo : pâte, poivron, surimi



# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 8

du 16 au 20 Février 2015 - VACANCES SCOLAIRES

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI-GRAS</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 5					
Entrée					
Plat principal					
Accompagnement					
Produit laitier					
Dessert					

Info de la semaine

**A MARDI-GRAS,**  
c'est carnaval,  
n'oublie pas ton  
dégüisement!



Compositions des plats

Salade incas : riz, carotte, maïs  
/ Salade comtesse : salade,  
tomate, emmental, maïs



Semaine n° 9

du 23 au 27 Février 2015 - VACANCES SCOLAIRES

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 1					
Entrée					
Plat principal					
Accompagnement					
Produit laitier					
Dessert					

Info de la semaine

**La betterave :**  
Crue, cuite, mixée  
en potage ou  
purée, la betterave  
se dégüteste de mille  
façons !



Compositions des plats


Salade arlequin : p. de terre,  
maïs, poivron / Salade  
champêtre : chou rouge,  
lardon, noix



# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 10

du 2 au 6 Mars 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage tomate vermicelles	Carottes râpées vinaigrette		Œuf mayonnaise	Salade mêlée
Plat principal	Filet de colin pané	 Petit salé		Hachis parmentier	Wing's de poulet
Accompagnement	Haricots verts persillés	aux lentilles		***	Carottes et salsifis
Produit laitier	Fromage	Fraidou		Emmental	Crème anglaise
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel		Orange	Moelleux au chocolat

Info de la semaine

**Le kiwi:**  
Pour finir l'hiver en forme, mange ce fruit riche en vitamine C ! Et pourquoi pas au petit-déjeuner : tonus assuré pour la journée !




Compositions des plats

Salade américaine : pomme de terre, tomate, céleri rave, maïs, œuf dur



Semaine n° 11

du 9 au 13 Mars 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Feuilleté au fromage	Betteraves râpées		Salade antillaise	Salade catalane
Plat principal	Sauté de bœuf sauce tomate	 Cassoulet		Poisson meunière	Tajine de poulet aux abricots secs
Accompagnement	Mitonnée de légumes	Et sa garniture		Choux fleur béchamel	Semoule
Produit laitier	Tomme blanche	Rondelé		Yaourt aromatisé	Mimolette
Dessert	Fruit de saison	Liégeois chocolat		Pomme	Fruit de saison

Info de la semaine

**Le cassoulet :**  
Spécialité régionale du Languedoc à base de haricots blancs et de viande. Son nom vient du plat plat dans lequel il



Compositions des plats

Salade antillaise : riz, tomate, ananas, poivron



# SAINT CIERS SUR GIRONDE

du 16 au 20 Mars 2015

Semaine n° 12

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage de légumes	Coleslaw		Salade de Melbourne	Salade hollandaise
Plat principal	Filet de lieu sauce crevettes	Poulet rôti		Sauté de porc au curry	Boulettes de bœuf
Accompagnement	Riz	Petits-pois à la française		Carottes aux épices douces	Frites ou Semoule
Produit laitier	Emmental	Yaourt aromatisé		Cheddar	Camembert
Dessert	Orange	Galettes		Cocktail de fruits au kiwi	Compote de pommes



**Info de la semaine**

**JEUDI :**  
Ca swing en cuisine !  
L'Australie et ses rythmes aborigènes

**Compositions des plats**

Salade western : haricot rouge, maïs, poivron / Salade Melbourne : p. de terre, poisson, ciboulette / Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec / Salade hollandaise : batavia, tomate, emmental, œuf dur

Semaine n° 13

du 23 au 27 Mars 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte au surimi	Betterave râpée		Pâté de campagne	Radis à la croque
Plat principal	Pâtes carbonara	Sauté de bœuf printanier		Filet de poisson beurre citron	Rôti de porc à la moutarde
Accompagnement	***	Semoule		Haricots plats	Lentilles
Produit laitier	Vache qui rit			Saint Paulin	Coulommiers
Dessert	Fruit de saison	Bircher muesli		Banane	Mousse au chocolat

**Info de la semaine**

**Le Radis :**  
Légume primeur en début de printemps "Au 19ème siècle, le terme radis désignait une petite pièce de monnaie, d'où l'expression ne plus avoir un radis"



**Compositions des plats**

Salade arizona : riz, petit-pois, tomate, maïs, emmental / Salade du printemps : salade, tomate, courgette râpée, carotte râpée / Bircher muesli : fromage blanc, coulis de fruits et céréales

# SAINT CIERS SUR GIRONDE

du 30 Mars au 3 Avril 2015

Semaine n° 14

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u> <u>1er AVRIL</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Carottes râpées citronnées	Potage alphabets		Céleri rémoulade	Salade verte mimosa
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Rôti de bœuf au jus	 Jambon grillé	Brandade de poisson	
Accompagnement	Macaroni	Haricots verts sautés		Choux fleurs béchamel	***
Produit laitier	Entremets vanille	Gouda		Tomme grise	Chantailou
Dessert	Biscuits	Banane		Dessert de Pâques 	Poire au sirop

Info de la semaine

**Mercredi, c'est le 1er AVRIL :** n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!



Compositions des plats

Salade argoat : p. de terre, thon, oignon




Semaine n° 15

du 6 au 10 Avril 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Betterave vinaigrette	Taboulé	Concombre vinaigrette	Salade italienne
Plat principal	Lundi de Pâques 	Chili con carne	Wings de poulet	 Rôti de porc à l'ancienne	Filet de hoki pané citron
Accompagnement		riz	Haricots beurre persillés	Lentilles	Carottes persillées
Produit laitier		Brie	Cantadou	Yaourt aromatisé	Tomme noire
Dessert		Compote pomme fraise	Banane	Biscuits	Fruit de saison

Info de la semaine

**Bonne fête de Pâques !**

Compositions des plats


Salade italienne : pâte, tomate, olive noire, poivron vert, basilic





# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 16


du 13 au 17 Avril 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Carottes râpées vinaigrette	Salade du chef		Pizza	Salade mêlée
Plat principal	Goulash de bœuf	Saucisse de Toulouse		Poisson meunière	Spaghetti bolognaise
Accompagnement	 Purée	Duo de choux béchamel		Poêlée de légumes	***
Produit laitier	Cantafras	Tomme blanche		Fromage blanc aux	Edam
Dessert	Liégeois vanille	Pomme		Fraises (sous réserve)	Poire au chocolat

Info de la semaine



Compositions des plats



Salade du chef : riz, tomate, épaule de porc, œuf dur / Salade mêlée : salade, maïs, croûton

Semaine n° 17

du 20 au 24 Avril 2015 - VACANCES SCOLAIRES

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Macédoine de légumes	Salade comtesse	Œuf dur mayonnaise	Taboulé	Salade fantaisie
Plat principal	Beignet de poisson	Poulet rôti	Paupiette de veau	Sauté de porc au romarin 	Albondigas
Accompagnement	Riz pilaf	Petits pois fermière	Coquillettes	Carottes persillées	Pdt sautées
Produit laitier	Mimolette	Fromage	Bûchette mi-chèvre	Yaourt aromatisé	Fondu président
Dessert	Fruit	Chou à la crème	Kiwi	Banane	Compote de pommes

Info de la semaine



Compositions des plats




Salade fantaisie : céleri, ananas, pomme, raisin sec / Salade Esau : lentille, tomate, œuf, échalote / Albondigas : boulette de boeuf sauce tomate / Salade marco polo : pâte, poivron, surimi / Salade comtesse : salade, tomate, emmental, maïs



# SAINT CIERS SUR GIRONDE

Semaine n° 18

du 27 Avril au 1er Mai 2015 - VACANCES SCOLAIRES

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 5					
Entrée	Carottes râpées vinaigrette	Betteraves vinaigrette	Concombre ciboulette	Pâté de campagne	
Plat principal	Omelette paysanne	Sauté de bœuf à la provençale	Escalope de volaille au jus	Brandade de poisson	1er Mai
Accompagnement	Piperade	Semoule	Haricots verts persillés	***	Fête du Travail
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Fromage	Emmental	
Dessert	Madeleine	Fraises (sous réserve)	Beignet	Pomme	

Info de la semaine

**MAI**, c'est le mois en fleur, le mois des fleurs. Le 1er mai, la reine des fleurs, c'est le muguet.

Compositions des plats



Semaine n° 19

du 4 au 8 Mai 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 1					
Entrée	Tomate vinaigrette	Friand	Salade fromagère	Salade arlequin	
Plat principal	Macaroni au poisson	Gratin de courgettes au bœuf	Risotto de volaille	Rôti de porc	8 Mai
Accompagnement	***		***	Haricots beurre	Victoire 1945
Produit laitier	Fromage	Gouda	Entremets chocolat	Tomme grise	
Dessert	Compote de pomme	Banane	Biscuits	Fruit de saison	

Info de la semaine

Compositions des plats

Salade arlequin : p. de terre, maïs poivron rouge et vert

