



# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 1

du 4 au 8 Janvier 2016

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Crêpe au fromage	Pomelos ou Salade verte au maïs		Carottes râpées	Betteraves
Plat principal	Escalope de dinde au jus	Boulettes de bœuf sauce tomate		Rôti de porc au jus	Blanquette de poisson
Accompagnement	Choux-fleurs/Pdt	Papillons		Purée de céleri	Semoule 
Produit laitier	Mimolette	Coulommiers		Fraidou	Yaourt aromatisé
Dessert	Clémentines	Flan nappé caramel		Galette des rois 	Purée Pomme maison pain d'épice

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




Semaine n° 2

du 11 au 15 Janvier 2016

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis à la croque	Pâtes au basilic		Duo de carottes à la coriandre	Salade coleslaw
Plat principal	Colombo de porc	Colin meunière citron		Omelette	Sauté de bœuf aux oignons
Accompagnement	Riz pilaf	Ratatouille		P. de terre rissolées	Coquillettes 
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Semoule au lait maison		Emmental	Rondelé
Dessert	Crème dessert vanille	Poire		Moelleux au citron	Flan chocolat

Info de la semaine

le manège des couleurs

Jeudi, en route pour un petit tour de manège Jaune !

Compositions des plats




# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 3

du 18 au 22 Janvier 2016

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	P. de terre échalote	Potage de légumes ou Macédoine		Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au jambon
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tortis bolognaise		P. de terre à la savoyarde	Filet de colin sauce normande
Accompagnement	Haricots verts	***		***	Julienne de légumes
Produit laitier	Edam	Fondu président		Vache qui rit	Brie
Dessert	Clémentines	Liégeois vanille		Purée de pommes/oranges maison	Banane

**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 méditerranéen.

**Compositions des plats**

Semaine n° 4

du 26 au 29 Janvier 2016

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage de légumes ou <b>Betteraves</b>	Pomelos ou Céleri rémoulade		Salade vendéenne	Saucisson à l'ail
Plat principal	Hachis parmentier	Saucisse de Toulouse		Poulet rôti	Hoki poché citron
Accompagnement	***	Lentilles		Haricots beurre	Ratatouille
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Coulommiers		Cotentin	Gouda
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel		Eclair au chocolat	Riz au lait maison

**Info de la semaine**

**Faisons des Choux nos couchous!** 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 vendéenne : chou blanc, raisin sec

# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 5

du 1er au 5 Février 2016

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Potage ou Macédoine de légumes	Radis à la croque		Salade verte	Salade américaine
Plat principal	Bœuf mode	Filet de colin sauce crevettes		Lasagne bolognaise	Jambon sauce chasseur
Accompagnement	Boulgour	Carottes/pdt		***	Haricots verts
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam		Brie	Fromage frais sucré
Dessert	Poire	Crêpe de la Chandeleur 		Mousse au chocolat	Banane 

**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 "chandelle"

**Compositions des plats**

Salade américaine : p. de terre, tomate, céleri, maïs, oeuf



Semaine n° 6

du 8 au 12 Février 2016

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

Vacances

**Info de la semaine**

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

**Compositions des plats**



# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

du 15 au 19 Février 2016

Semaine n° 7

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 2					
Entrée					
Plat principal					
Accompagnement					
Produit laitier					
Dessert					

Vacances

Info de la semaine

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

Compositions des plats

Semaine n° 8

du 22 au 26 Février 2016

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 3					
Entrée	Salade arlequin	Salade vendéenne		Salade verte aux croûtons	Crêpe au jambon
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tortis bolognaise		Rôti de porc à la moutarde	Filet de colin à l'armoricaine
Accompagnement	Haricots verts	***		Lentilles	Julienne de légumes
Produit laitier	Emmental	Fraidou		Vache qui rit	Brie
Dessert	Orange	Flan vanille		Purée de pommes vanille maison	Kiwi

Info de la semaine

Compositions des plats

# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 9

du 29 Février au 4 Mars 2016

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 4					
Entrée	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées		Céleri rémoulade	Saucisson sec
Plat principal	Bœuf bourguignon	Cassoulet		Escalope de poulet à la crème	Hoki beurre citron
Accompagnement	Coquillettes	***		Haricots beurre	Riz créole
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Fondu président		Camembert	Gouda
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel		Semoule au lait maison	Orange

**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 mijote "la cassole"

**Compositions des plats**

Salade Marco polo : pâtes, poivron, surimi

Semaine n° 10

du 7 au 11 Mars 2016

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 5					
Entrée	Chou rouge vinaigrette	Haricots verts vinaigrette ou Potage de légumes		Salade verte	P. de terre échalote
Plat principal	Estouffade de bœuf	Colin pané citron		Lasagne bolognaise	Jambon braisé
Accompagnement	Purée	Petits pois carottes		***	Fondue de Poireau
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam		Brie	Fromage blanc sucré
Dessert	Riz au lai maison	Kiwi		Crème dessert vanille	Banane

**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**

# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 11

du 14 au 18 Mars 2016

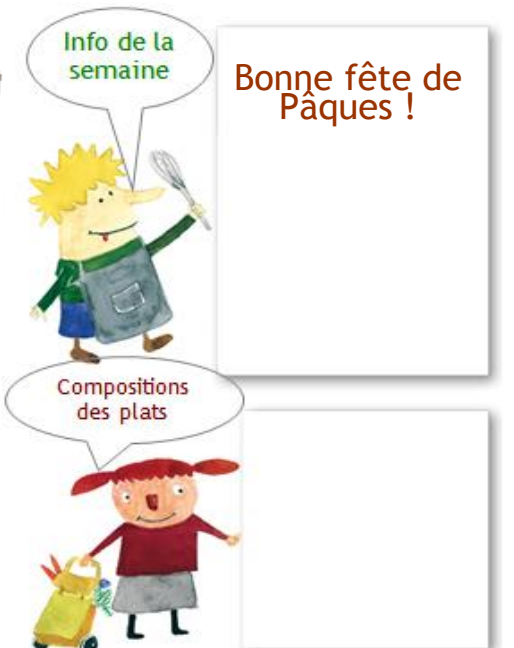
Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Crêpe au fromage	Carottes râpées		Crème de pois à la menthe	Betteraves vinaigrette
Plat principal	Escalope de dinde au jus	Moc'hyz à l'indienne		Rôti de porc à l'estragon	Marmite de poisson basquaise
Accompagnement	Choux-fleurs béchamel/pdt	Papillons		Haricots verts	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Coulommiers		Tartare ail et fines herbes	Yaourt aromatisé
Dessert	Poire	Crème dessert caramel		Tarte flan à la pistache	Pomme



Semaine n° 12

du 21 au 25 Mars 2016


Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Radis à la croque	Pâtes au basilic		Salade verte	Salade coleslaw
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Hoki beurre citron		Cordon bleu de volaille	Sauté de bœuf printanier
Accompagnement	Coco à la tomate	Epinards béchamel		Ratatouille/riz	Coquillettes
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré		Camembert	Fraidou
Dessert	Flan nappé caramel	Pomme		Dessert de Pâques	Purée de pommes/poires maison



# 5 ELTS 4 jours 1Bio Semaine

Semaine n° 13

du 28 Mars au 1er Avril 2016

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 3					
Entrée		Macédoine de légumes		Salade du chef	Crêpe au jambon
Plat principal		Raviolis de volaille		Steak haché	Filet de colin sauce normande
Accompagnement	Lundi de Pâques	***		Petits-pois à la française	Julienne de légumes
Produit laitier		Fondu président		Fromage frais sucré	Brie
Dessert		Liégeois vanille		Pomme 	Banane

Info de la semaine

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

Compositions des plats




Semaine n° 14

du 4 au 8 Avril 2016

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 4					
Entrée					
Plat principal					
Accompagnement					
Produit laitier					
Dessert					

Info de la semaine

Compositions des plats

