



MENU : Semaine du 16 au 20 octobre 2017
Plan alimentaire n°3 – semaine 42

Lycée Agricole Montmorot		LUNDI 16 octobre 2017	MARDI 17 octobre 2017	MERCREDI 18 octobre 2017	JEUDI 19 octobre 2017	VENDREDI 20 octobre 2017
Petit déjeuner		Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Jus d'orange	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain Yaourt – Jus d'orange Compote	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Jus d'orange Céréales	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain Yaourt – Jus d'orange	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Jus d'orange Croissants
Goûter		Fruits	Barre de céréales	Fruits	Samos Flûte	
M I D I	Entrée	<u>Salade de tomates</u> Et/ou Salade	<u>Artichauts vinaigrette</u> Et/ou Salade	<u>Concombre à la crème de ciboulette</u> Et/ou Salade	<u>Crème de foie</u> Et/ou Salades	Salade
	Viande	<u>Poulet de Montmorot au jus</u> (frais) Ou Gratin quenelle/poisson	<u>Chili con carne</u> <u>Riz</u>	<u>Steak haché</u> Sauce poivre vert	<u>Emincé de dinde au curry</u> (frais) Ou Gigot d'agneau (frais)	<u>Viande</u>
	Féculent Légume	<u>Céréales gourmandes</u> <u>Haricots plats</u>		<u>Semoule</u> <u>Epinards</u>	<u>Navet</u> (frais) Purée	<u>Frites</u>
	Fromage	Yaourt nature ou sucré ou <u>Comté</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>Crèmeux bourguignon</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>Morbier</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>Brie</u> ou fromages portions	fromage
	Dessert	Fruits Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Donut's</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Liégeois au chocolat</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Gâteau roulé au nutella</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	Fruits
	Entrée	<u>Céleri rémoulade</u> Et/ou Salade	<u>Salade</u>	<u>Rosette</u> Et/ou Salade	<u>Salade</u> noix, comté	Phrase de la semaine : <i>Le saviez-vous ? "nous vous proposons du bœuf qui provient de l'exploitation du lycée de Montmorot " !"</i> Menu consultable sur : www.montmorot.educagri.fr
Viande	<u>Sauté de porc au cidre</u> (frais)	<u>Poisson bordelaise</u>	<u>Haché d'agneau aux herbes</u>	<u>Roti de veau au jus</u> (frais)		
Féculent ou Légume	<u>Gratin de chou-fleur</u>	<u>Poêlée d'autrefois</u>	<u>Choux</u>	<u>Pâte</u>		
Fromage	Yaourt nature ou sucré ou <u>St Paulin</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>Polinois</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>St Nectaire</u> ou fromages portions	Yaourt nature ou sucré ou <u>Raclette</u> ou fromages portions		
Dessert	Fruits Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Poire au chocolat</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Clafouti aux pommes</u> Et/ou <u>Corbeille de fruits frais</u>	<u>Compote</u> Biscuit Et/ou Corbeille de fruits frais		

							<u>En double souligné</u> : le menu conseillé	Viandes, poissons, et œufs	Produits laitiers	Féculents et légumes secs	Produits sucrés	Fruits et légumes crus	Fruits et légumes cuits	Matières grasses
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	-------------------	---------------------------	-----------------	------------------------	-------------------------	------------------