



**MENU : Semaine du 8 au 12 janvier 2018**  
**Plan alimentaire n°3 – semaine 1**

Lycée Agricole Montmorot		LUNDI 8 janvier 2018	MARDI 9 janvier 2018	MERCREDI 10 janvier 2018	JEUDI 11 janvier 2018	VENDREDI 12 janvier 2018
<b>Petit déjeuner</b>		Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Oranges	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain – Flûte Yaourt – Oranges Compote	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain - Flûte Yaourt – Oranges Céréales	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Oranges Pâte à tartiner	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain – Flûte Yaourt – Oranges Céréales
<b>Goûter</b>		Fruits	Barre de céréales	Fruits	Samos Flûte	
<b>M I D I</b>	<b>Entrée</b>	<u>Carottes râpées au curry</u> Et/ou Salade	<u>Asperges</u> Et/ou Salade	<u>Salade composée</u> Et/ou Salade	<u>Mortadelle pistachée</u> Et/ou Salade	<u>Endives aux noix</u> Et/ou Salade
	<b>Viande</b>	<u>Sauté de poulet à l'ananas</u> (frais) Foie de veau persillé	<u>Choucroute</u> (frais)	<u>Sauté de bœuf au Citron vert</u> (frais)	<u>Ballotine de poulet Aux légumes</u> (frais) Ou Andouillettes à la moutarde (frais)	<u>Poisson frais du marché</u> <u>Crème de ciboulette</u>  Steak haché
	<b>Féculent Légume</b>	<u>Riz</u> <u>Julienne de légumes</u>		<u>Farfalles</u> <u>Epinards</u>	<u>Choux de Bruxelles</u>  Semoule	<u>Pommes allumettes</u>  Côtes de blettes
	<b>Fromage</b>	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Comté</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Brie</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Polinois</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Fournols</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou fromages portions
	<b>Dessert</b>	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Galette des rois</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Liégeois</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Flan nappé caramel</u> Et/ou Corbeille de fruits frais
	<b>S O I R</b>	<b>Entrée</b>	<u>Rillettes</u> Et/ou Salade	<u>Salade</u>	<u>Velouté Dubarry</u> Et/ou Salade	<u>Salade noix, comté</u> Et/ou Salade
<b>Viande</b>	<u>Sauté de porc aux épices</u> (frais)	<u>Poisson pané</u>	<u>Crousti fromage</u>	<u>Sauté d'agneau</u> (frais)		
<b>Féculent ou Légume</b>	<u>Haricots verts</u>	<u>Poêlée wok</u>	<u>Poêlée tex mex</u>	<u>Légumes couscous</u>		
<b>Fromage</b>	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Ortolan</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Morbier</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Tomme grise</u> ou fromages portions	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Raclette</u> ou fromages portions		
<b>Dessert</b>	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Abricots au sirop – chantilly</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Clafouti aux fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Compote pomme- Biscuit</u> Et/ou Corbeille de fruits frais		

Plat fait maison	Plat en partie fait maison	Aliment local, acheté à moins de 150 km	Aliment issu de l'agriculture biologique	Indication Géographique Protégée	Label Rouge	Bleu Blanc Cœur	<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
------------------	----------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------	-------------	-----------------	-----------------------------------------------	----------------------------	-------------------	---------------------------	-----------------	------------------------	-------------------------	------------------