

du 5 Septembre au 21 Octobre 2011

Ton légume préféré ? **Le concombre** peut-être... Ton fruit préféré ? **Le kiwi**... Super... On peut en faire ta soupe sucrée préférée. Pour cela, fais-toi aider d'une grande personne.

Pour 4 personnes, il te faut : 1 concombre, 3 kiwis, 240g de fromage blanc, 20g de sucre en poudre.

Epluche le concombre et les kiwis. Coupe-les en morceaux. Ajoute-les dans un blender avec le fromage blanc et le sucre en poudre. Mixe le tout et régale toi !



LUNDI 5 SEPTEMBRE	MARDI 6 SEPTEMBRE	MERCREDI 7 SEPTEMBRE	JEUDI 8 SEPTEMBRE	VENDREDI 9 SEPTEMBRE
Macédoine de légumes/ Fleurette de chou-fleur sauce gribiche/ Salade Floride Escalope viennoise sauce Niçoise Torsade - Fromage râpé Choix de fruits	Pastèque/Duo de tomates et concombres/Médailillon de surimi mayonnaise Palette de porc PdT dorées au four Mayonnaise - Duo de haricots (verts et beurre) Yaourt nature sucré/ Fromage blanc aux fruits/ Flan chocolat	Betteraves aux pommes Bœuf braisé sauce charcutière Pommes vapeur Carottes à la crème Compote abricots	Salade verte composée (salade, mais, tomates, poivrons)/ Salade berlinoise/ Melon Hachis Parmentier Crème dessert vanille/ Liégeois chocolat/ Brassé aux fruits	Pizza maison/ Tarte aux poireaux/ Quiche Lorraine Pavé de merlu à la normande Riz aux petits légumes Mimolette/ Fromage fondu/ Bûche au lait

LUNDI 12 SEPTEMBRE	MARDI 13 SEPTEMBRE	MERCREDI 14 SEPTEMBRE	JEUDI 15 SEPTEMBRE	VENDREDI 16 SEPTEMBRE
Céleri rémoulade/ Salade piémontaise/ Pastèque Sauté de porc forestier Cœur de blé Mousse au chocolat/ Ile flottante/ Frutly sucré	Salade madrilène/ Roulade au jambon/ Salade antillaise Filet de poisson pané Courgettes gratinées PdT à la ciboulette Choix de fruits	Crêpe aux champignons Emincé de volaille aux poivrons Purée au lait Salade verte Fruit de saison	 REPAS BIO Carottes râpées Pâtes à la Bolognaise Fromage râpé Yaourt nature + sucrette	Melon/ Salade fromagère/ Persillade de chevriers et cervelas Rôti de bœuf sauce Bercy Petits pois Flan pâtissier maison/ Tarte aux pommes/ Gâteau aux fraises

LUNDI 19 SEPTEMBRE	MARDI 20 SEPTEMBRE	MERCREDI 21 SEPTEMBRE	JEUDI 22 SEPTEMBRE	VENDREDI 23 SEPTEMBRE
Salade de betteraves vinaigrette/Salade catalane/ Macédoine de légumes au thon Chipolatas à l'ancienne PdT rissolées - Poêlée de choux-fleurs/brocolis Flan nappé caramell/ Mousse de fromage frais aux fruits/Flan chocolat	Pastèque/ Duo de courgette et céleri vinaigrette Escalope de poulet chasseur - Riz pilaf Fromage blanc nature sucré/ Liégeois vanille/ Yaourt aux fruits	Salade coleslaw Rôti de dinde aux oignons PdT noisettes Haricots verts au concassé de tomates Crème dessert chocolat	Terrine de campagne et cornichons/ Pâté en croûte/ Rillettes de thon Filet de lieu noir basquaise Semoule - Ratatouille Camembert/ Tomme noire/Cantafrais	Friand fromage/ Tarte aux oignons/ Quiche au saumon Bœuf braisé Gratin dauphinois Choix de fruits

Le saviez-vous ? Un smoothie est un type de boisson réalisé à partir d'ingrédients frais et naturels tels que des fruits et légumes mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée et du yaourt.

LUNDI 26 SEPTEMBRE	MARDI 27 SEPTEMBRE	MERCREDI 28 SEPTEMBRE	JEUDI 29 SEPTEMBRE	VENDREDI 30 SEPTEMBRE
Salade niçoise/ Médailillon de surimi mayonnaise/ Taboulé à la menthe Fricassée de poisson Purée de légumes Liégeois chocolat/ Duo de crème/ Yaourt aromatisé	Salade milanaise/ Pastèque/Salade strasbourgeoise Lasagnes Bolognaise Choix de fruits	Céleri Maltais Sauté de veau sauce brune Cœur de blé Gouda	 REPAS BIO Betteraves vinaigrette Omelette PdT Salade verte Yaourt vanille	Salade de tomates aux 2 fromages/Demi- pomelos/Radis et beurre Rôti de porc barbecue PdT country Carottes Vichy Gâteau au chocolat/ Grillé abricots/Gaufre de Bruxelles chantilly

LUNDI 3 OCTOBRE	MARDI 4 OCTOBRE	MERCREDI 5 OCTOBRE	JEUDI 6 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
Salade betteraves crues râpées au maïs/Salade guérandaise/Céleri au curry Sauté de bœuf à la Hongroise Macaroni - Fromage râpé Compote de pommes biscuitée/ Dés de poire au sirop/ Compote de banane	Potage cultivateur/ Salade bressane/Salade de haricots verts vinaigrette Saucisses de Strasbourg Lentilles à la tomate PdT Crème dessert vanille/ Mousse au citron/ Frutly sucré	Carottes râpées vinaigrette Gratin façon tartiflette Salade verte Fromage blanc nature sucré	Taboulé maison/ Œufs durs sauce cocktail/ Salade fraîcheur Marmite de poisson gratinée Pommes vapeur Poêlée campagnarde Carré fondu/Edam/ Chanteneige	Toast au fromage/ Tarte aux légumes/Pizza Paupiette de volaille au curry Riz pilaf Choix de fruits

LUNDI 10 OCTOBRE	MARDI 11 OCTOBRE	MERCREDI 12 OCTOBRE	JEUDI 13 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE
Salade pékinoise/ Salade soissonnaise/ Macédoine de légumes au surimi Omelette Coquillettes à l'italienne Fromage râpé Choix de fruits	Œuf dur/ Duo de charcuterie/ Sardine et citron Emincé de volaille aux champignons Petits pois Yaourt nature sucré/ Crème dessert chocolat/ Fromage blanc aux fruits	Salade de perles de pâtes napolitaine Filet de poisson pané Citron Epinards béchamel PdT à la ciboulette Mousse au chocolat	 REPAS BIO Fricadelles de bœuf Semoule Légumes couscous Emmental Fruit	Salade tomates à la grecque/ Salade mixte croitons- fromage-mais/ Betteraves vinaigrette Jambon PdT et choux-fleurs à la crème Gâteau aux noisettes/ Eclair vanille/Mini clafoutis aux pommes

LUNDI 17 OCTOBRE	MARDI 18 OCTOBRE	MERCREDI 19 OCTOBRE	JEUDI 20 OCTOBRE	VENDREDI 21 OCTOBRE
Soupe de carottes et son Speralans Rôti de dinde suprême Cœur de blé Yaourt aromatisé/ Ile flottante/ Flan chocolat	Macédoine de légumes/ Salade dauphinoise Normandin de veau échalotes Haricots verts PdT noisettes Prêt Suisse et sa soupe de fruits rouges	Rillettes de thon Cordon bleu Gratin printanier (PdT, carottes, brocolis) Mosaïque de fruits au sirop	Soupe de tomates au fenouil et feta Cœur de colin à la dieppoise Purée de potiron Choix de fruits	Crêpe au fromage/ Feuilleté du pêcheur/ Friand fromage Rôti de bœuf Riz - Ketchup Soupe de pêche et madeleine